目　录

信仰在佛教中的意义

——新西兰梅西大学演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *3* 日 』

主持人:

老师们、同学们，佛教团体的朋友们，以及来自校外的各位朋友，欢迎大家参加索达吉堪布仁波切的讲座。

我是 Heather Buttle，梅西大学心理系的高级讲师，能主持今晚的活动，我感到非常愉快。

先讲一下活动流程：首先是堪布的演讲，时间一个半小时左右；接着是半小时的答疑环节。

今天堪布带给我们的演讲是“信仰在佛教中的意义”。选择这个主题是因为：对于不熟悉佛教的听众，希望它能激发你们学术研究与灵性方面的兴趣；对于熟悉佛教的听众，

也希望能对您的信仰起到促进作用。世界上有很多宗教是有神论，认为神灵主宰人的生活，例如基督教相信有一位神灵全然掌握我们的未来，通过祈祷他能获得垂爱和宽恕。佛教并不相信第一因，然而佛教仍然具有信仰。因此我想，“信仰在佛教中的意义”非常值得探讨。

下面的时间交给堪布，希望我们能从他的演讲中有所领悟。有请堪布——



今天在这里跟大家交流，我感到非常高兴。我这次的行程比较匆忙，先是从海拔四千米的地方到达成都，然后从成

都辗转来到新西兰。听说这里海拔几十米，我等于从高原到了海边，所以今天有点晕晕的，不知道会讲得怎么样。

不过不管怎样，跟大家欢聚一堂是很好的因缘。利用这个机会，我们一起探讨“信仰在佛教中的意义”。

说到“信仰”，其实距离每个人都不遥远。为什么呢?因为信仰就是对某个人或事物的完全信赖与接受，而这在每个人心中都存在。

一、信仰的五种形式

信仰有以下几种类型:

（一）学说式信仰，对世间某种思想、学说或主义饶有兴致，全身心地接受。

（二）偶像式信仰，对某个人非常崇拜、景仰，比如把某个明星或宗教人士当作偶像。

（三）感情式信仰，与某个人的感情非常深厚，不论对方做了什么，都觉得非常善妙、值得信赖。人们所谓的爱情、亲情就是这种形式的信仰。

（四）权威式信仰，对于权力、名誉或政治等特别感兴趣。

（五）智慧式信仰，对超越的内证境界非常向往，比如很多宗教追求至高的心灵状态。这是最重要的一种信仰。

大家如果观察，就会看到：进入 21 世纪，人们更加热衷于追求外在的事物，比如拜金者追逐钱财，追星族追逐某个明星……而向内寻找幸福的人越来越罕见，智慧式信仰越来越少了。

一种信仰能否带来快乐，一个关键因素就是信仰的对境——如果找对了信仰的对境，会给自己带来幸福，也会让周围人得益；如果认错了信仰的对境，那么对自他以及周围的世界都会带来危害，如同把毒物当成了妙药。

就对人的信仰而言，如果对方十恶不赦，你却把他奉若神明，那么就可能因为相信对方的话而误入歧途；就对宗教的信仰而言，如果它的教义并不合理，你却认为非常贤善，或者它本来很好，你却当成不好，都会让自己遭受损失。

所以，寻找信仰需要一双慧眼。

二、信仰在佛教中的意义

功德的根本

一旦找到值得信仰的对境，就要培养内在的信心。下面我介绍一下，信仰或者说信心，在佛教中的意义。

佛教认为，信心是一切功德之本。《华严经》（这部经有英文译本）中说："信为道元功德母，长养一切诸善法，断除疑网出爱流。"信心是佛道之源，能出生一切功德，如同母亲一般；信心能长养一切善法，如同阳光雨露滋润万物一般；信心能令人断除疑网、远离贪爱。因为这三个原因，信心具有重要的意义。

关于这一点，佛教中有一位大智者寂天论师，他在《入菩萨行论》中说："佛说一切善，根本为信解。"意思是，佛陀一再宣说，一切善法的根本就是信解，也即信心。因此，如果没有信心，修持任何佛法都无法成功，不会产生丝毫功德。

佛教《十法经》中也说："无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？"意思是，没有信心的人，不可

能生起任何白法功德，如同种子已经被火烧坏，怎能生出青芽呢?

实际上，不仅学习佛法需要信心，在世间生活也是如此，如果离开信心——对自己的信心或对他人的信任，任何事都无法成办。比如在家庭中，如果你对家人失去信赖，总是疑神疑鬼，那么隔阂就会随之出现，幸福也会渐渐远去。

所以，通过各种方法培养信心非常重要。

信心的层次

佛教中，把信心分为三个层次。

最初的信心叫清净信，是初学者的信心。比如一个孩童进入花园中，觉得每朵花都非常美丽，内心很是欢喜，但是他也讲不出什么道理。同样的，一个人对宗教或其他事物，并没有什么了解，但是最初生起一种好感，这就是清净信。

现在很多宗教徒的信心就是这种情形——虽然对某个宗教非常信赖，可是如果问他为什么信仰上帝或佛陀等时，就无言以对了。

清净信是一种偏重感情的信心，并不稳固，容易变化。

第二阶段的信心叫欲乐信，对于信仰的对境有一些了解——知道它的功德，也明白离开它的过患，从而引发信心。好比对佛教中的皈依与发心，明白了皈依与发心的功德，以及不皈依、不发心的过失，之后才去皈依和发心。

欲乐信的生起，主要源于理论学习与研究，所以较之于清净信更为稳固。

第三阶段的信心是不退转信，通过长期的学习、观察与探索，对于所信仰的对境遣除了一切怀疑，生起全然的信任。比如有些人经过深入的闻思修行，最终证悟了心的本面，并非理论推知，也不是听人介绍，而是一种亲身体验，那时就会深信不疑。

不退转信是佛教最强调的信心，因为它具足理性、充满智慧，稳固而不会退失。

讲到这里，我想起一个例子，可以说明信心逐渐变深的过程。

三十多年前我读初中时，一次地理课上，老师说：“大海里有一个以畜牧业为主、如同天堂般的富裕国度，叫新西兰。”因为当时我一直待在家乡的小小山沟里，从没出过远门，即便藏地的青海湖与朗措湖也没见过，所以在我的观念中，老师说的是不可能的，“大海里怎么会有一片国土？而且那里还有成群的牛羊？”当时我不到 20 岁。

后来随着年龄的增长、阅历的丰富，我从理论上相信有这样一个国家，但是内心深处还是抱有疑惑，因为在地图上，处于那片大海中的国家是一个非常狭小的地方。

昨天我真正踏上了新西兰这片土地，亲自领略了它的风光，往昔的疑惑彻底一扫无遗。

与此类似，很多人眼中的宗教“神话”，诸如高深莫测的证悟境界、清净刹土的美妙生活，虽然看似虚无缥缈，但是也许有一天在他们的世界中也会呈现，此时他们就会深深明白这些并非神话，也会知道前辈大德的话真实不虚。

因此，我常常觉得，不论佛教还是其他宗教都蕴含着深奥的道理，如果没有长期学习与研究，千万不要轻易否认或诽谤诋毁，否则，这种过失有生之年都无法弥补。

信心，应以智慧为伴

佛教中有一个原则叫“依法不依人”，即学习佛法时要依靠正法，而不能依靠人的名声、地位等，因为你崇拜的某个人如果没有真实的智慧与证悟，那么你的信任就会蒙蔽你——即使对方错了，你也察觉不到，还是相信他，由此就会落入险境。

前段时间有一个明星，因为吸毒被抓，关进了看守所。后来在很短的时间里，他所穿的拘留衫“同款版”就火遍淘宝，价格从 28 元到 9999 元不等，而他的很多粉丝居然纷纷购买，一天中就卖出很多很多件。

这种怪异之事让人不禁感叹：人确实要去除盲目，具足智慧。

作为佛教，尤其反对迷茫与盲目的信仰，倡导智慧与理性的信心。佛陀接近涅槃时宣说了一部重要经典——《涅槃经》，经中说：“有信无解，增长无明；有解无信，增长邪见。”意思是，只有信心而没有智慧，就会增长无明，所作所为不一定符合道德；只有智慧而没有信心，就会增长邪见，比如有些人，没有好好运用智慧，常常言人过失。

所以，信心和智慧都需要具备。



刚才主持人说，很多宗教认为有个造物主主宰人类，而佛教与此不同。确实是这样的。

在这个问题上，爱因斯坦在《科学的宗教精神》一文中表达过与佛教类似的观点："你很难在造诣较深的科学家中间找到一个没有自己的宗教感情的人。但是这种宗教感情同普通人的不一样。在后者看来，上帝是这样一种神，人们希望得到它的保护，而害怕受到它的惩罚……可是科学家却一

心一意相信普遍的因果关系。在他看来，未来同过去一样，它的每一细节都是必然的和确定的。”

其实佛教不是完全的有神论，也并非完全的无神论，而是有自己的独特观点——佛陀是发现真理者，不是创造真理者，也不是万物的创造者。

而且对待世人的审视，佛教的态度跟其他宗教也截然不同——其他有些宗教会说自己的教义是凡夫无法触及的境界，不能观察；而佛教则说，即使对释迦牟尼佛的教言也可以进行观察，观察之后，觉得合理可以接受，觉得不合理可以舍弃。

关于这一点，佛陀曾在经典中亲口说：“比丘或智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。”意思是，出家的比丘以及在家的智者，你们应该像通过砍割、煅烧、提炼等方法提炼黄金一般，细致入微地观察我的教言，觉得合理才去接受，而不要因为恭敬我就信受，否则就成了迷信。这是佛陀对追随者的中肯教诫。

大家要明白，佛教中的信仰有三个层次，越往上越是建立在智慧上。《华严经》中也讲：“于佛法中，智为上首。”在佛法中，智慧是最重要的。

前面说信心重要，这里又说智慧是上首，是否矛盾呢？并不矛盾，一个人最初趣入佛门时，需要信心作为门径，而深入学习过程中，则要有智慧的陪伴。龙猛菩萨在《大智度论》中也说“佛法大海，信为能入，智为能度”，佛法如同大海一般，具有深广的功德，只有进入信心的船只，挥动智慧的双桨，才能顺利度越。

如何生起信心?

那么如何生起信心呢？方法就是长期听闻、思维与串习。如果没有系统的学习，就无法明白佛教教义，也就不可能出现真实的信心。

所以，大家千万不能最初迷迷糊糊进入一个宗教，中间糊里糊涂待在里面，最终也是懵懵懂懂地不知去处，这样只是浪费人生。

藏传佛教尤为重视辩论，原因也是以此可以迅速培养信心、激发智慧——通过辩论，心中的疑惑可以断除；通过辩论，错谬的见解可以消除；通过辩论，纯洁无垢的信心可以生起；通过辩论，通达真相的智慧可以开显。

我经常跟佛教徒讲：如果你皈依了佛教，那一定要系统地学习教理，否则就成了形象佛教徒，不是很好。那么其他宗教徒也是一样，信仰哪个宗教是你的自由，但一定要对所信仰的宗教有清楚的了解。

证悟的钥匙

前面说，信心是趣入佛法的门径，而如果是理性的信心，则具有更大的作用——一旦拥有这种信心，而且达到极其强烈的程度，在其力量的驱使下，某个时候心体的光明就会显露出来，从而大彻大悟。

弥勒菩萨在《宝性论》中说："自然之胜义，当以信心悟。"也就是说，每个人本具的自然本智，唯一依靠信心可以证悟。

这个弥勒菩萨，很多人认为是大腹便便、笑口常开的那尊菩萨。其实不是这样的。汉地流传的大肚菩萨，是五代时后梁一位高僧的传记慢慢演变出的一个艺术形象。

这种历史被改编的现象并不少见。比如唐代玄奘大师远赴印度取经的历史，被人编写成跟一只调皮的猴子、一只愚笨的猪还有一个和尚等一起西行的故事——《西游记》。真实的历史被篡改成神话故事，也不是很合理。

当然，刚才所说的这位大肚菩萨，也可能是弥勒菩萨的一个化身，毕竟佛菩萨的分身无量无边，这种情形也不排除。

从弥勒菩萨的教诫中，我们可以知道信心对证悟的意义。其实证悟的境界值得每个人追求，因为一旦了悟心性的空性、光明与永恒，世间的各种焦虑、伤心等痛苦都会荡然无存。因此，希望每个人都能认识心性。

古今中外证悟心性的人，实际上是不可胜数的——在印度就有非常多，比如帝洛巴、那若巴、布玛莫扎、嘉纳思扎等等；在藏地也不胜枚举，像龙钦巴、萨迦班智达、宗喀巴大师、米拉日巴、多罗那他等等；在汉地也是同样的情形，比如智者大师、六祖惠能大师、慧远大师等等。

如果我们看了这些高僧大德的传记，就会知道世界上还有另一种快乐——究竟的解脱安乐。

不知道新西兰有没有证悟者。不管怎样，今天大家共同探讨这些道理，也是趋向证悟的一个因缘。

据说梅西大学凭借独特的地理优势，成为世界最东面第一个接受阳光洗礼的大学，因此有“拥抱阳光的大学”之美称。那么也愿我今天的点滴分享，伴随这里的灿烂阳光，给世上芸芸众生带去温暖和快乐。

新西兰梅西大学问答

『 *2014* 年 *10* 月 *3* 日 』

（一）**问**：佛教里讲到闻慧、思慧、修慧，如何提升修慧？

答：佛教确实说，智慧有三个阶段——闻慧、思慧与修慧。闻慧是依靠听闻佛法而得来的智慧；思慧是对所听闻的教言反复思维、探究而得来的智慧；而对思慧中获得的定解不断串习，就会出现修慧。

至于如何提升修慧，佛教不同教派、不同传承中有不同法门，可以根据自己的情况选择一个法门。

不过，藏传佛教很多教派非常强调的是：首先修五十万加行，之后得受灌顶，再之后修持生起次第和圆满次第。这样的次第很重要。

（二）问：我也在学佛，但是看到周围人对有些事处理不当时，还是禁不住发脾气，请问如何克服这个缺点?

答：作为佛教徒，如果一方面努力学习佛教教理，同时也学习一些做人的道理，那么生活中的很多问题都能平和面对，尤其如果能培养大乘菩提心，依靠这种心念的力量，会很容易跟周围人和睦相处，不可能发脾气的。

今天听众中也有很多人学习大乘佛法后，心态得到调整，人际关系得以改善。

当然，要实现这一点，最重要的是次第性地学习佛法。如果只是一种盲目的信仰，缺乏系统的闻思修，即使常常念经、磕头、烧香、拜佛，也不一定有显著的调心作用。

（三）问：我听说要证悟心性就要学很多中观理论，又听说证悟心性只要对上师有信心就行，比如一些大成就者的侍者也没学什么佛理，但是依靠多年对上师的忠诚承侍，有一天突然就开悟了。请问到底如何能证悟?

答：每个人的根基不同，证悟的方法也不同。

显宗认为“慧根”很重要，而密宗特别强调“信根”。所以，显宗会通过长期地学习中观、唯识等经教，慢慢地增长智慧，之后开悟；而密宗的很多成就者是通过对上师的诚挚信心而证悟的，比如米拉日巴尊者。当然，这个信心是极其强烈的信心，并且需要上师通过灌顶、窍诀一步一步地成熟弟子相续。所以，依靠一句话就获得开悟，对于一般人非常困难，但是对相续即将成熟的人，也是瓜熟蒂落之事。

总之，对于个别信根成熟的人，依靠信心确实能开悟，历史上也不乏其例；但是对于一般人，次第修学的途径更为稳妥，学习中观等理论也很有必要。



（四）**问**：我已经皈依八九年了，之前一直在庙里帮着做法事，但是现在发现自己对佛教的道理知之甚少，如何寻找一位上师引导自己学习？

答：作为佛教徒，千万不能浑浑噩噩度过一生，因为人身非常难得，佛法也难值难遇。而想要学习佛法，确实需要上师的指引。

你如果实在找不到离自己比较近的上师，那么随着科技的发展，佛教的传播方式在不断更新，不论藏传、汉传还是南传佛教，现在都有很多网络公开课，如果能参加也很不错。至于所学的内容，我建议选择《大圆满前行》《菩提道次第论》，以及其他传承中的一些殊胜经论。

总之，一定要认认真真地学习，之后才知道如何修行。

（五）**问**：我是梅西大学的毕业生，今天特意回母校听您的讲座。我的问题是，显宗和密宗有什么区别？学习佛法应从显宗入门还是从密宗入门？

答：关于显密的差别，密宗续部《黑日嘎噶波续》里说：“法相因乘者，知众为佛因，密宗果乘中，心性修为佛。”也就是说，显宗把众生看作成佛的因；而密宗把众生看作佛，当然这也要分实相与现相。

学习佛法，不论从显宗还是从密宗趣入，都是可以的。

藏传佛教，既有显宗也有密宗，不存在单单修密宗或单单修显宗的教派，全部是显密双运的。而汉传佛教，主要是显宗的法门。

当然，选择哪个教派，还是要你自己来观察和决定。

（六）**问**：我一直跟随五明佛学院的学习班修《大圆满前行》，这其中的每个观修，时间都比较久，将近一个小时。请问是否一定要修《大圆满前行》，还有没有更简易的入门法？

另外，我每天早上练瑜伽，这跟佛法观修有没有冲突？

答：要到达山顶，会有不同的道路；同样，除了“前行”，应该也有其他殊胜的入门方便，因为不同教派有不同法门。

不过我们佛学院一直对《大圆满前行》非常重视，这个法本也被译成多种语言，在世界各地弘扬。所以，在我们这个教派中，除了《前行》就没有更简易的入门法了，其实《前行》并不难。

至于瑜伽，我有段时间曾专门研究过，它的内部派别非常多，不知你修的是哪种。其实佛教中也有瑜伽，藏传佛教有“约嘎”一词，也即瑜伽。不过，佛教瑜伽跟世间瑜伽有相同处，也有不同点。

如果觉得练瑜伽跟佛法观修有冲突，你重视哪个就着重修持，另一个暂时放下来。总之，处理事情要有主次之分，所以看你自己。

不过，我想二者本质上不会有冲突——瑜伽是调节身心的一种方法，很多人愿意学习，而佛教非常包容，不会要求人们只接受佛法而对其他一概排斥。只要对自他无害的知识，都可以学习和了解。

（七）**问**：佛陀宣说了八万四千法门，如何选择适合自己的法门？您能不能给与指点？

答：八万四千法门确实浩如烟海，在美国有些大型书库中，仅仅藏传佛教的经论也多到难以计数，所以依靠自力来选择确实比较困难。但是藏传佛教里有一个窍诀，就是上师的指点。

从前，阿底峡尊者来西藏时，库、鄂、仲三人曾请教尊者："一个修行人要获得解脱或遍知果位，经论教典与上师的窍诀，哪个重要呢？"

尊者不假思索地说："当然是上师的窍诀。"

三人又问："这是为什么呢？"

尊者答道："即使对读诵传讲三藏无所不知，对诸法的法相无所不晓，但如果实地修行时不具备上师的实修口诀，就会造成正法和行人互相脱离的结局。"

上师的窍诀确实很关键，因为上师走过这条路，完全了知哪些法门重要。因此藏传佛教认为，依靠一位经验丰富的上师帮自己抉择法门，非常有必要。

当然，我不是什么上师，不过我学习与研究佛法很长时间了，凭着经验经常给人推荐《入菩萨行论》《大圆满前行》

等著作，因为它们确实非常殊胜。如果你能够系统学习这些论典，就能大概知道八万四千法门的关要。

（八）**问**：每个人都会经历生老病死，生的时候很高兴，死亡时却特别恐惧。请问佛教如何看待死亡？

答：你刚才说的可能有点不对。生的时候并不高兴，没有任何一个孩子是笑着来到这个世界的，都是哇哇大哭中降生，影视剧中表演孩子出生，也是首先听到一声啼哭。所以，说众生生的时候很高兴，我是不承认的。

那么你的问题“佛教如何看待死亡”，虽然人人都惧怕死亡，但是佛教知道，死亡不是终点，而是通向另一段旅程的开端，如果认真把握，就会有精彩的生活在前方等待。因此只要诚心学佛、努力行善，面对死亡就能心无畏惧，因为下一世可以往生极乐世界或人天善趣。

面对死亡，佛教理念确实有殊胜的意义。

（九）**问**：现在很多人都是无肉不欢，而大乘佛教提倡素食，那么素食有什么作用呢?

答：大乘佛教确实提倡吃素，没有任何大乘经典说可以食用众生肉。

其实素食观不仅是一种佛教观点，也是和谐社会的体现，不论对环境的净化抑或人体的健康，都有很好的作用。

大家都知道，温室效应引发全球变暖、海平面上升等诸多问题，而佛陀两千五百多年前提出的素食理念，对于缓解这些环境危机不失为一剂良方。

站在健康学角度看，素食也是很好的饮食选择，对于人的健康和长寿特别有利。所以基于这些原因，如今素食不仅仅是佛教在提倡。

当上帝遇到佛陀

——新西兰奥克兰大学演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *4* 日 』

主持人:

下午好,欢迎各位参加索达吉仁波切的讲座。我是 Elaine Wainwright 教授,奥克兰大学艺术系神学研究方向的主任,今天非常高兴与荣幸能够邀请索达吉仁波切来到我们学校。

仁波切将为我们做题为“当上帝遇到佛陀”的演讲,我想这一内容肯定会开拓我们的眼界。我们大多数人都认定佛教是无神论,而其他许多宗教是有神论,那么就让我们拭目以待,仁波切将带领我们进入“当上帝遇到佛陀”的世界。

有请仁波切——



首先很感谢奥克兰大学邀请我来做讲座，因为有了这样的邀请，我有机会来到新西兰这个美丽的国度。这也是我第一次来新西兰。

今天在座的老师、同学，还有各宗教的兄弟姐妹，以及一些没有信仰的朋友，我很乐意跟大家交流。虽然我是佛教徒，但是对于有或没有信仰的任何人，都会平等地尊重，希望跟你们找到共同语言。

一、千年智慧老人

我本人对很多宗教都颇有兴趣，为什么呢？因为人类需要一种共同的追求和理想，而宗教在这方面的作用是不共的。世上的很多宗教虽然教义有所不同，但都是让人类走向美好、让文化走向光明的教育。

宗教跟其他学说、文化或思想相比，有一个显著差异——学说等诞生后，很可能不到几十或几百年就销声匿迹了，而宗教一般都有很长久的生命力。比如印度教由吠陀教发展而来，而吠陀教诞生于公元前 2000 年左右，距今 4000 多年；犹太教与古罗马教也诞生于公元前 2000 年左右；佛教诞生于公元前 500 年左右；道教、儒教以及印度耆那教，也出现于同一时期，都有 2500 多年的历史；基督教源于公元 1 世纪，距今 2000 多年；还有伊斯兰教，大概公元 7 世纪出现，主要起源于阿拉伯半岛，也有 1500 年左右的漫长历史。

另外，对于古希腊哲学，比如柏拉图的哲学思想，有人认为它属于一种宗教形式的哲学，它大概出现于公元前 400 年，距今 2400 年左右。

虽然关于这些宗教的出现年代，学者们的说法也有差异，但不可否认的是，它们的确存在了很久。所有宗教诞生以来，所走过的路都不平坦，坎坎坷坷、风风雨雨，但是它们都没

有倒下去，直至今天依然存在于很多人的心里。这就说明它们的社会价值、生活价值是真实的。

我经常想，这些宗教就如同活了几千岁的智慧老人，一直在关照着人世间。

佛教、基督教等宗教，实际上对人们很有益处，可以帮助人树立正确的价值观。如果世界上没有这些宗教，就会失去道德的约束，那么人类即使在前进，也不知会行至何方。

我个人近几年一直希望尽绵薄之力推动各宗教的和睦相处、稳定发展，希望每个宗教都发挥其真善美的作用。

前几年我跟几位大学老师一起建立了“世界青年佛学研讨会”，这个研讨会每年举办一届，致力于推动各宗教的和谐共处与发展。今年参会人员有来自 200 多所大学的知识分子以及 20 多个国家的宗教人士，比如来自美国、加拿大、印度、德国等国的宗教人士，他们的宗教信仰囊括了印度教、基督教、伊斯兰教、佛教、道教以及儒教等等。研讨会上，大家会就一些重要议题，诸如社会责任、心灵教育、环境保护等，以放松、包容的心态进行交流与沟通，并且根据自宗的教义提出解决的建议。

我觉得这样以开放的心态关注一些全球问题，寻找解决方案，是每个宗教徒应有的责任。所以，这样的交流研讨会效果非常好。

你们如果有兴趣，也可以登录“世界青年佛学研讨会”的网站详细了解。之前新西兰的高校师生参与得比较少，希望以后能看到你们的身影。当然，我并不是打广告，因为每年报名参加的人都特别多，比如今年报名 2000 多人，最后只收了 600 人，所以并不需要做广告。

二、当上帝遇到佛陀，会如何?

今天我们探讨的主题是“当上帝遇到佛陀”。

也许很多人看到这个题目会很好奇：“这个出家人到底会怎么讲？”实际上，我会站在比较公正的立场谈一下自己的认识。

当上帝遇到佛陀，会擦出什么火花呢?

我觉得会是和谐、美妙的火花，因为基督教与佛教有很多共同点。

当然不可否认，基督教与佛教也存在着差异，但是差异不代表会产生矛盾，也不代表要相互排斥。其实不仅基督教与佛教存在差异，即使基督教内部的天主教、新教、东正教，在教义、律条以及仪式上也会有所不同，但是它们并没有因此而互相对立。再观察佛教，也有几大流派——南传佛教、藏传佛教、汉传佛教，它们之间也有诸多不同，比如南传佛教只供奉一尊佛——释迦牟尼佛，而汉传佛教供奉的佛菩萨就多很多，到了藏传佛教，所供奉的佛菩萨更加不胜枚举，但是这几大流派并没有相互威胁、无法共存，或者攻击其他两者不是佛教，而是完全可以和谐相处。

既然所有宗教徒共存于一个地球上，就应该把相同点最大化，而把不同点最小化，如果能这样，会给整个世界带来利益。

基督教与佛教有哪些共同点呢？主要有八个方面。

（一）祈祷与忏悔

基督教中常常祷告，认为通过这种方式能实现愿望；与此相同，佛教中常常祈祷佛与菩萨，认为祈祷具有巨大的力量，可以成办所愿。

对于往昔的罪业，基督教教导人们在牧师前或教堂中忏悔，而佛教也强调通过在佛菩萨或上师面前忏悔来净除罪业。

（二）安忍他害

在修炼安忍方面，两者也有相同之处。

基督教《圣经•新约全书》中有一句名言："有人打你的右脸，你把左脸也转过来让他打。"佛教也有类似的教义，比如"沙门四法"中讲：别人打我时，我不还手；别人骂我时，我不还骂；别人恨我时，我不恨他；别人寻机挑衅，我不报复。

（三）平等心

基督教中说："上帝使太阳上升，照耀恶人，也照耀善人；上帝降下雨水，给予义人，也给予不义之人。"这反映出上帝对众生的慈悲是平等的。

佛教中说："一切皆平等，檀香与斧同。"有人用檀香供养佛，另一个人用斧头砍杀佛，佛陀不会对前者生贪，也

不会对后者生嗔，而是平等地悲悯他们，即使大海离开波浪，佛陀对众生的慈悲救护也永远不会离开。

所以，不论上帝还是佛陀，对待所有人——善人抑或恶人，都是一视同仁的。

（四）简单的生活

基督教提倡节约、反对浪费；佛教教导人们知足少欲、生活简单。

大家都知道，到了 21 世纪，人类的贪婪与欲望极度膨胀——很多人拥有一辆车还不满足，想要两辆，等有了两辆车，又想要三辆；住着 70 平方米的房子并不知足，想要 100 平方米的，等住进 100 平方米的房子，又开始梦想着 200 平方米的房子……就这样不断追逐，无有止息之时。

其实如果每个人都肆意地攫取资源，那么地球根本无法满足所有人的欲望。

我昨天问这边的一个人：“为什么路上有这么多车？”他告诉我：“在新西兰，车的数量超过人。”我当时就想：一个人能开几辆车呢？拥有这么多有什么用？

如今确实成了物质主义的世界，几乎人人都在拼命追求物质，希望依靠物质来填补心灵、获得快乐。不过，这种愿望可能会落空的。

现在很多人喜欢苹果手机，不知道新西兰这边怎样，在中国，新出的苹果 6 特别受欢迎。这次我过来时，很多朋友说："如果你去美国，一定要给我带很多苹果 6，听说那边的'苹果'很便宜。"我说："我到美国不是去做生意。"

创始人乔布斯已经离开了，但苹果的更新换代更快了，不知道还会有多少新产品，苹果 7、苹果 8……每一次更新，很多人都争相购买，不断地换了又换。这其实都是欲望在后面推动。

印度圣雄甘地曾说："地球能满足人类的需要，但满足不了人类的贪婪。"如果人人都放纵贪欲，最终可能会把世界推向可怕的深渊。

正因为如此，基督教与佛教一致认为：人不能太贫穷，也不必很奢侈，过一个中等的生活就很好。

（五）布施的理念

基督教倡导人们做布施，比如修建医院、创立学校、帮助贫民等。

佛教也提倡广行布施，而且认为布施有三种——法布施，为别人传授知识和智慧；财布施，给与别人财物；无畏布施，解救众生脱离生命的危难。



（六）慈悲心

基督教劝导人们无私地奉献，而佛教赞叹大慈大悲心。

我曾经把特蕾莎修女获得诺贝尔奖时的演讲译成藏文，对于她演讲中提及的两个故事，至今记忆犹新。

有一个故事说，一次她跟修女们在街上见到四个无家可归的人，其中一个人的病情非常糟糕，她跟其他修女说："你们去照顾那三个人，我来看护这个病人。"

她把这个病人带回去，扶到床上，然后握着她的手，抚慰她，因为此时药物对她已经无济于事了。那个病人竟然露出安详的微笑，她紧紧拉着特蕾莎修女的手，说了一声"谢谢你"，就闭上眼睛死去了。

这个病人临终时的语言和态度，让特蕾莎修女很受触动，她说："我忍不住反思，如果换做是我，我也许只会说，我很饿、很冷，我快死了。而她没有抱怨和不平，只是微笑，对我说谢谢，她教会了我很多。"

一般人往往对乞丐心生厌恶，但在特蕾莎修女眼中，乞丐也是可爱的。这一点很多人难以想象。

佛教中讲：是不是菩萨，不看他的穿着，不看他的外表，而看他是否有一颗无私的利他心。如果对于任何苦难众生，都能无条件地施予救护，这就是菩萨。

还有一个故事说，特蕾莎修女和其他修女外出时，从街边的阴沟里救出一个人，他的半身已经被蛆虫吃完了。她们把他接到救济所，细心地照料。最后这个人还是离开了。死之前，他说："我像个牲畜一样在街上活了一辈子，但你们却让我死的时候像一个天使。"这个话，值得很多人思考。

不少人遇到乞丐，即使小小钱财也不愿施舍，但特蕾莎修女却愿意对乞丐付出全部的爱。

另外，在佛教里，慈悲心不仅局限于对人的关怀。

佛教中有一位无著菩萨，在鸡足山修行十二年，下山时看到一只母狗，它下半身已经糜烂，爬满了蛆虫，但是仍然大发嗔心，提起上半身向着路人狂吠。无著菩萨不禁对它生起了深深的悲愍，于是割下自己的肉布施它。

这个故事说明，佛教不仅对人类，对于包括动物在内的一切生命都以平等心施予救护，因为凡是有情都有着同样的苦乐感受。

（七）去往清净世界

基督教和佛教都认为，行善之人死后会去往清净世界。

很多学者和大德认为，基督教中的天堂与佛教中的极乐世界，是同一个地方。中国近代有一位活了 120 岁的高僧——虚云老和尚，他曾经在与孙中山以及蒋介石的谈话中说：佛教与基督教本是同源，基督教的天堂实际上就是佛教的极乐世界。

（《空虚的云》一书中讲到，虚云老和尚说：“《水徒行述年纪》载有耶稣早年赴印度参学佛教之经过，以及后来经波斯、土耳其而返以色列传道。此一记录，据云当初原载于《圣经•新约全书》，后被罗马教廷删除。此一考证，似非厚诬。若此说成立，则更可证耶稣可能受佛教之影响，得到《阿弥陀经》，归国另创新教。”）

（八）同一个救世主

基督教认为有一个救世主来解救人类，他叫弥赛亚，这在《圣经》中有记载。其实弥赛亚跟佛教中的弥勒佛是同一个人。

这种观点不是我提出的，而是一些学者研究的结论。北京大学前副校长季羡林是一位国宝级大师，曾在德国哥廷根大学留过学，他与弟子钱文忠经过多年研究，最终得出结论：基督教里的弥赛亚与佛教未来的弥勒佛，实际上是一个人。这也是打开我们思路的一种观点。

上面的分析供大家参考，我并没有想特别地建立什么。

三、宗教大家庭

如果你信仰了某个宗教，不论基督教、佛教还是其他宗教，最好不要改变初衷。有些人最初是基督教徒，后来变成佛教徒，再后来什么都不信，这样一辈子中换来换去不太好。

在不改变信仰的基础上，不同宗教徒可以共同探讨、相互学习，但是没有必要让基督教徒皈依佛教、佛教徒皈依基督教。

我昨天问新西兰的佛友："你们和当地的基督教徒相处得怎么样？"他们说："关系很好，我们一起喝咖啡、品茶、旅游。"我觉得应该这样。

世界上一直会有各种宗教徒共存，所以大家应该和平相处。不必说整个世界的人，即使一家人也可能有不同信仰。我认识中国甘肃的一户人家，家中的父亲信基督教，母亲信伊斯兰教，女儿信佛教，儿子是共产党员，没有信仰。不过他们说彼此之间很和睦。

因此，不同的宗教，不需要让一方归入另一方，而是可以在共同的利益与价值观上促进和谐，比如面对有益于全人类的事，大家一起祈祷，一会儿念《圣经》，一会儿念佛经，一会儿念其他宗教的经文。基督教徒可以学习佛经，佛教徒也可以学习《圣经》，对于世上的很多知识我们都应该能容纳。作为宗教徒，有开阔的胸怀非常重要。

我 1993 年去美国时，了解到托玛斯 •默顿的一些事迹。他是宗教和谐的著名推动者，生于法国，父亲是新西兰人，母亲是美国人。他曾就读于剑桥大学和哥伦比亚大学，后来加入基督教，成为一名著名的神父。他认为基督教与佛教没有任何矛盾之处，愿意在有生之年推动二者和谐相处，而且

说自己不但是神父，将来还要变成很好的佛教修行人。他曾经与日本的铃木大拙、越南的一行禅师探讨人生及信仰，并且与秋阳 · 创巴仁波切有过一次默契的畅谈，而且他们约定次年再会，并合著一本书——比较以及融会基督教与佛教的灵修。不过非常遗憾的是，同年（1968 年）12 月托马斯 · 默顿意外去世。

我想大家也应该发愿将来学习其他宗教，并力所能及地弘扬各宗教的真善美理念。

人类的历史证明：以任何一种形式贬低或污蔑他人，甚至想消灭他人而凸显自己，都是一种妄想，无法如愿以偿。因此，各个宗教在有合作空间的地方携手共进，非常有必要。而这样的合作空间，其实很多。

有一位藏传佛教大德，在喜马拉雅山认识了一个基督教修行人，这个修行人在那里闭关五年，佛教大德问他修什么法，他说五年中都在修爱心。其实他所说的爱心，在佛教中称为菩提心，虽然用词不同，含义却很接近，都是一种无私奉献的心。

地球上开着五彩缤纷的花朵，才使得这个家园非常绚丽；今天大家身着各种色彩的衣服，使这个会场分外美丽；同样的，各个宗教展现自己的价值与魅力，也会让这个大家庭更加美好。

我听说奥克兰大学秉持开放、包容的教育理念，由此吸引了来自 80 多个国家与地区的学生。其实，宗教的学习和研究也需要这种理念，只有这样，大家才会快乐地共存于地球上，而且每个宗教都有自己的人力、物力以及精神资源，将这些整合起来，必定会对全人类做出有意义之事。

最后我在这里特别感谢 Buttle 教授、Lin 教授、Manying Ip 教授，以及 Wainwright 教授和 Mullins 教授，还有常灵法师，特别感谢你们。谢谢大家！

新西兰奥克兰大学问答

『 *2014* 年 *10* 月 *4* 日 』

主持人：

下午好，我是 Mark R Mullins，日语学院语言文学专业的教授，接下来是问答环节，将由我主持。我邀请了哲学系的同事 Joghn Biship 教授首先做一个简短的总结，并从他开始提问。如果时间充裕，我们会把话筒传下去，其他朋友可以接着提问。

Joghn Biship 教授：

非常感谢堪布给我们带来的演讲，您告诉我们宗教是人类的宝藏，保护这个宝藏非常重要，特别是当我们有幸信仰宗教，能够学习其珍宝般的教义，则是更加难得的，同时您也呼吁宗教之间要相互交流与学习。

我是一名基督教徒，如果能学习一点佛法，也许我会成为更好的基督教徒。我也想尝试一下，因为我手上就有一本您的书《旅途脚印——爱上生命中偶然的遇见》，中英双语对照版本。这本书是以日记形式书写的，现在我想为大家朗诵其中的一段：

“人在生病之时最容易意念死亡……

且记一首南宋宏智正觉之语以自勉：

‘法喜为食，慈悲为舍，
信佛是归，视身如借。
住正念以唯勤，趣外尘而无暇。’

将法喜作为食物，将慈悲作为房舍，将信佛作为归宿，将身体视为借物，精勤地住持正念，无有闲暇趋逐尘世。勿涉足名利，勿贪恋外境，时刻视生命如风中之烛。”

当我看到“慈悲为舍”这句话时，感觉这与基督教的教义非常相似。《约翰一书》第四章第 16 节中说：“神就是爱，住在爱里面的，就是住在神里面，神也住在他们里面。”当您讲“当上帝遇到佛陀”时，列举了基督教与佛教之间的很多联系和相同点，并没讲述太多有关上帝的内容。不过我想，您并不需要讲述太多，因为您对上帝的看法，在您讲述

托马斯·默顿的故事时已经表达出来了。上帝是我们所安住的爱意，只要我们实践这样的爱，也许上帝便与我们同在。

所以我的问题是：基督教中讲的“神就是爱”，可以成为基督教与佛教的桥梁吗?

答：可以的。佛教非常著名的论典《释量论》中说：佛的境界是大悲之极。也可以说，佛就是一种爱，爱或者慈悲达到顶点就是佛。

因此，不论佛还是上帝，都是爱达到究竟的状态。不过，这种境界不是一般的语言所能描绘的，也不是平常的思维所能揣测的。

（二）**问**：曾经有一个基督教教父问我：“佛教说有六道轮回，上帝应该放到哪个层次？”如果是您，怎么回答这个问题?

答：如果是佛教讲到的圣者或凡夫，可以用佛教的观点去衡量，而作为基督教里的上帝，应该用基督教的教义去解释。这就好比到了新西兰就遵循新西兰的法规，美国的规矩不一定适用。

总之，各个宗教提及的人或事物，最好用自宗的教义诠解，这样比较合理。



（三）**问**：大多数宗教有着 2000-4000 年的历史，而现代科学只有 400 年的历史，但是现代科学的发展非常迅速，由此导致很多人相信科学而不相信宗教，您如何看待这一问题？

答：虽然现代科学诞生以来，发展突飞猛进，但是它主要研究外在物质，而宗教是探索内在心灵的一门学问，这种学问不论在人类的哪个历史阶段，都有存在的必要。

人的心灵通过宗教方法的修炼，可以达到一种至高的境界，而科学对此则无法企及。所以，宗教的教义不需要改革或更新。不过，弘扬宗教的方法可以与时俱进，比如借助一些科学手段。

另一方面，即使科学再发达，宗教的很多内容依然是人们生活中的基本准则，比如佛教中讲的不能杀人、偷盗、邪淫、妄语，是现代人也需要遵守的。

所以在科学昌明的今天，宗教依然具有无可替代的价值。

（四）**问**：每当我们打开电视或Internet，就会看到世界各地每时每刻都在发生各种自然灾害或人为事故，这让人感觉生命如此脆弱。请问该如何面对这种现象?

答：人的生命确实非常脆弱，不论乘车、坐飞机还是走在路上，都有可能突然遭遇危难，前一分钟还在人间，后一分钟就命丧黄泉。

所以，佛教经常教导人观修死亡无常——要常常想到每时每刻都可能是生命的最后一刻，活着时该做的事应该尽量做，而一旦死亡降临，也有一定的心理准备。

应对无常方面，如果进行一些系统学习，会更好。

（五）问：人真的有前生后世吗?

答：人确实存在前生后世。关于这个问题，如果要详细分析，可能需要很长时间。我以前在南京大学和西北大学的演讲，以及其他一些课程中，也引用过很多佛教教理与科学依据进行阐述。我还翻译过藏传佛教一本很著名的书《前世今生论》，其中运用教典、理证以及真实可信的案例证实了前后世的存在。

所以，如果你有这方面的疑问，可能需要花时间深入研究一下。

（六）问：今天的这个演讲题目很吸引我，但是我的想象力不够，所以想请堪布帮着想象：如果上帝真的遇到佛陀，会发生什么?

答：如果上帝真的遇到佛陀，我想他们不会有任何的利益冲突，不会生起任何的嫉妒心、嗔恚心，会是一次非常美好的际遇，充满慈悲与智慧，远胜一般人之间的相处。

我以前在中山大学曾讲过耶稣的一些经历，实际上他曾去喜马拉雅山求学，接受过佛教的思想。所以，当基督教的思想与佛教的思想融为一体时，也即真正的“上帝遇到佛陀”，此时会怎样呢？我觉得世界上会减少很多哭泣与哀号。

因此，我非常希望宗教大家庭中的所有兄弟姐妹能够有一种凝聚力，非常融洽、和睦地共处，这样也会使得这个世界更加温暖。

（七）**问**：耶稣是替罪人赎罪，佛陀是宽恕罪人。对一个没有信仰的有罪之人，哪个更有吸引力呢？我们应该去相信谁？

答：其实不论基督教的思想，还是佛教的思想，都是宽恕与救赎所有罪人，而且面对伤害自己的人，都以智慧与爱心对待。这一点，不论从佛陀旷劫的菩萨行——为了利益众生，布施头目、脑髓也在所不惜，还是耶稣自我的牺牲——在十字架上示现圆寂，都完全可以体现。所以，佛教与基督

教都倡导一种无私、无条件的爱，而这种爱能够吸引芸芸众生。

在这个世界上，唯有无私的爱能带来快乐，而最可怕的就是自私地占有，或者有目的地去霸占别人的权利和财富。

如果观察一下就可以发现，世间的很多爱，本质上是为了自我的利益；而出世间的爱，也即很多宗教所提倡的爱，则是一种无条件的奉献，完全为他人服务。这种究竟的爱，不论在佛陀、耶稣还是其跟随者的身上显现时，都会令人感动。

主持人：

不得不告诉大家，问答部分结束了。我想如果再继续的话，还可以持续几小时，因为还有人在举手，不过我们不得不结束了。

非常感谢堪布的演讲，感谢堪布耐心地回答了这么多问题。很高兴看到普贤净苑的发心人员以及其他参加此次演讲的听众，有这么多人来聆听这个演讲。真希望我学的日语能让我听懂中文，这样就能更好地参与今天的活动了。不管怎样，非常感谢大家的到来，请与我一同再次感谢堪布！

动中禅

——澳大利亚悉尼科技大学演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *15* 日 』

Sam 教授致欢迎辞：

非常高兴能邀请索达吉堪布来到科大，这是我们的莫大荣幸，真的非常欢喜。堪布今天给我们带来的演讲是“动中禅”。在这个危机不断的时代，没有什么比这个主题更值得探讨了。

在座大多数人可能对堪布有所耳闻，但还是允许我简单作一下介绍。

堪布出生于 1962 年（藏历六月初四），1985 年前往喇荣五明佛学院，依止法王如意宝晋美彭措为根本上师。在 1990 到 1999 年期间，堪布陪同法王赴加拿大、德国、马来西亚、新加坡、尼泊尔等地弘扬佛法、广利有情。

在讲经说法的同时，堪布将大量的藏文经论翻译成汉文，并印刷出版，以此帮助很多汉族人更好地学习与理解佛法。在我们等待堪布的时间里，大家在大屏幕上也看到了这些著作的名字。

在堪布众多的杰出工作中，还有一项特别需要提及，就是慈善事业。堪布设立了慈慧公益基金，并担任名誉理事长。

堪布的教言非常值得我们学习，在这里请允许我朗读其中的一段："只要能利益众生，哪怕只有一个人，想办法让他生起一颗善心，我们千百万劫做他的仆人也可以。"在另一段教言中，堪布说："我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。"

女士们、先生们，尽管堪布说不知道自己还能活多久，但是我们希望他长久住世；尽管堪布说哪怕只有一个人，也要给他传法，但我们可以看到今天这里远不止一位听众。

我们悉尼科技大学是一所具有多元文化的学校——拥有 27000 多名来自世界各地的学子，他们有着不同的文化背

景和宗教信仰，但在这里凝聚成一体。也正是基于这种原因，堪布今天所要传讲的禅学观念对我们具有重要的意义。

再次欢迎索达吉堪布来到科大，欢迎随行的朋友们。

主持人：

感谢教授！能邀请索达吉堪布仁波切为我们演讲，是我们佛学禅修中心的荣幸。在此我谨代表中心以及组委会欢迎堪布的到来。

今天堪布将要演讲的主题与这个大学一样充满活力——动中禅。佛陀曾说：不要沉溺过去，不要幻想未来，将心安住当下。这可以说是禅修的基本原则。很多人也许觉得禅修只能坐着，而今天仁波切将要教授我们如何在行动中禅修。

下面就有请仁波切为我们做主题演讲——



今天跟大家交流的是“动中禅”。对于这个主题，很多人也许觉得稀奇，因为禅修一般是身体安坐一处，一直内观自心或专注某个所缘，比如佛教中以毗卢七法安住，其他宗教和世间禅中，身体也处于寂静状态。确实这是比较普遍的禅修方式。不过，今天我要跟大家分享的内容与此不同。

一、禅修的意义

来到悉尼，我发现这里很多人非常喜欢锻炼身体。也许是这里的蓝天、大海、新鲜的空气，以及自由的生活，提供了便利，使得人们乐于在户外跑步、散步、遛狗……做各种

轻松、愉悦的活动。其实不仅是这里的人，世界其他地方的很多人也热衷于强身健体，希望以此能获得健康和快乐。

不可否认，爱护身体，不论对老年人还是年轻人，都非常有必要。不过人的快乐，不仅与身体有关，与心灵也密切关联。诸如增长内心的智慧、锻炼坚强的品格、培养慈悲的心地，也是快乐之源，所以提升心灵也非常重要。

而且从某个角度看，身体的锻炼，只能让我们今生中获得健康，而内心的修炼，却可以带来更长远的快乐。

那么如何修炼内心呢？方法相当多，尤其是禅修，如今在宗教场所、高等学校以及各种社会团体中，越来越受到欢迎。

禅修可以让心变得宁静、祥和，这对每个人都有重要意义。在如今的时代，人们常常不由自主陷入贪心、嗔心等情绪中，由此导致说出的话、做出的事，都不尽合理，如果能修持禅定，就可以避免负面心态，保持内心的清净与安宁。

说到禅修，一般人会马上想到“坐禅”——坐着而修禅，这确实是一种重要形式，也比较容易行持。不过禅修并非只有这种形式，“动中禅”也是一种方式。

当然，要在走路、吃饭以及其他行为中不离禅修，会比较困难，但是佛经中也介绍了这种禅修的原理。比如佛陀在《大念住经》中讲：“于行时，了知：‘我在行。’于住时，了知：‘我在住。’于坐时，了知：‘我在坐。’于卧时，了知：‘我在卧。’此身置于如何之状态，亦如其状态而了知之。”所以，不仅身体安坐一处时，可以保持禅境，进行各种室外活动时，也可以不丢失觉照。

“动中禅”的修行很有必要，因为大多数人没有机会一直打坐，那么在开车、走路、上班时，如果能这样修，也会让自己受益匪浅，因为一旦内心能很好地安住，面对生活的逆缘时，即使控制不住情绪，也不会发作得很猛烈。

二、如何“动中禅”？

任何一种禅定境界，都不是轻易能获得的，需要长期地修行，“动中禅”也不例外。那么如何修持“动中禅”呢？

在佛教的三个派系——南传佛教、汉传佛教与藏传佛教中，各有不同的方法。

南传佛教

南传佛教在缅甸、泰国、斯里兰卡等地流传广泛。这一派系中，有关“动中禅”的修法比较多，其中具有代表性的是泰国隆波田禅师开创的“正念动中禅”。

隆波田禅师已经圆寂，不过我看过他的“动中禅”教示，是通过有规律的肢体动作来培养觉知，主要的动作有十几个，比如双手平放于大腿上，翻右掌，举右掌，贴右掌于小腹，翻左掌……同时内心始终不离正念、保持观照。

在这种修法中，会将人的妄念比作老鼠、对治的智慧比作猫。如果没有“猫”，“老鼠”就会为非作歹，而一旦养好了“猫”，“老鼠”就无处可逃。依据这种理念，当我们运动时，要察觉：我在走路，我在海边散步，我在某处听课……何时何地都应时刻观照自己的行为。也就是说，如果我们不断产生分别念，就会堕入轮回；如果能觉察心的状况——在起动或安住，就会逐渐解脱。

这种禅修方法虽然很好，但是还有所欠缺，缺少什么呢?就是对心性的体认。如果没有认识心的本性，依然不可避免会产生执著。

我以前遇到一个人，他说自己“动中禅”修得很好:“我时时刻刻都能觉知自己在做什么。”我当时跟他讲:“这不一定是修得好，每个人都可以有这种体验。”

不过不管怎样，依靠禅修来训练内心非常重要，这不仅是一种佛教法门，对世间生活的意义也非同一般。

我常常觉得现代人的心态很奇妙，比如两个人约在一起吃饭，这中间的一小时之中，可能有半小时，他们各自在看手机、发信息，没有任何交流——虽然身处一处，心却天各一方。因此，如果没有把握内心的能力，不必说认识心性，可能连基本的人际交往都处理不好。

汉传佛教

汉传佛教也有“动中禅”的修法，比如般舟三昧，是从一日一夜乃至九十昼夜，一直不卧不坐，边行走边念佛，这样一边运动，一边不离禅定。

般舟三昧在佛教历史上非常有名，慧远大师、智者大师、道宣律师等高僧大德都修持这种禅观。这种修法是一种苦行，行走过程中很多人的脚都磨肿了。不过依靠这种“动中禅”，最后也可以现见所修的本尊。

另外《坛经》中记载，六祖惠能大师对于“坐禅”，有这样的讲解：“外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。”这跟一般的理解有所不同。一般人认为坐禅就是身体坐下来，心专注某个所缘。实际上，最高的“坐禅”是行住坐卧都不起妄念，同时照见自己的本性。

永嘉大师悟道时，作了一首《证道歌》，其中讲到：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”也就是说，行走时处于禅中，安坐时处于禅中，说话以及沉默也安住禅的境界。这与六祖大师有关“坐禅”的教诫异曲同工。

总之，不论处于动静何种状态，都能够坦然住于智慧之中，这应该是禅宗比较高的境界，很值得羡慕。一般人，处在顺缘的环境中，内心容易保持寂静，而一旦换个环境，内心就开始扰动，甚至陷入烦恼，所以很需要这种禅修境界。

藏传佛教

接下来是藏传佛教有关“动中禅”的理念。

仅仅心中想要禅修，是不足够的，还需要借助方便来趣入。什么方便呢？就是正知、正念、不放逸。

凡夫的心容易散动，如同顽猴或野马一样，刹那无法停驻，即使一开始想安住，不一会儿又东奔西跑。如果能依靠正知、正念、不放逸收摄内心，就很容易保持专注。

（一）正知：常常观察自己的身体、语言与心念。

在工作与生活中，可以用“一心两用”的方式观照：“我的身体在做什么？我的语言在说什么？我的心在想什么？”如同哨兵常常检视所护卫的领地，又如同主人经常关注自己的马匹。禅修过程中保持正知，是非常重要的。

（二）正念：仅仅了知三门并不足够，还需要依靠上师的教言对治恶心，就如同主人发现马匹后，用绳子拴住它一样。

（三）不放逸：时刻小心翼翼地守护三门，避免其堕入歧途，引导其趋入正道。

正知、正念、不放逸三者，是初学者趣入禅修的最好方便。

真正修持“动中禅”时，可以分为两种情况。

一种情况，是一般人修持“动中禅”的情形。这时需要借助一些辅助工具，以此让自己安住禅的境界。

以我个人为例，最得力的工具就是念珠——依靠它，我经常念诵观音心咒、观想观音菩萨，无论走路、坐车或是做其他事，都可以禅修。

今天听众中有很多藏族人脖子上挂着念珠，可能也喜欢这种禅修吧。

对于念珠，有些年轻人是觉得好看而戴着，但念珠不仅仅是装饰品，更是一种心灵澄清法——不论你处于何种威仪，都可以借助它让心安住。这一点，大家如果去喜马拉雅附近的地方就会发现，那里的很多藏族百姓常常念诵咒语，以此使得心灵始终沉浸在幸福中。

在座的各位，不论你是否信仰佛教，都可以念诵咒语。因为如果一种方法能令内心获得安乐，那么值得每个人尝试。

比如有的人对某种药没有信心，但是只要这种药能治病，即便没有信心也应该服用；心灵的药也是同样，凡是对我们

有利益的，都值得汲取，而不应当因为“不信仰”就轻易舍弃。

咒语的力量是不可思议的。不论你在走路、洗菜还是做饭，只要口中或心中念诵咒语，恐惧、焦虑等很多烦恼，都会逐渐消失。

可能有些人不会念观音心咒，我念一遍，你们跟着念一遍，好吗？嗡玛呢叭美吽舍，嗡玛呢叭美吽舍，嗡玛呢叭美吽舍……

以上是修持“动中禅”的一种情况。



另一种情况，是较高层次的修法——在禅修中认识心的本性。

在生活中，人们遇到不顺心之事，自然产生痛苦；遇到舒心之事，又会自然心生快乐。其实站在更高的层面观察：不论痛苦还是快乐，都是心的一种造作，真正寻找时，心都无有踪迹，更何况心上的痛苦和快乐呢？这就是无我的境界，也是心的本性。

不过一般人对此很难了悟，即使这样，所谓的“我”也是根本找不到的。这种“找不到”并非佛教的一种说法，而是事实的真相。对于这个真相，每个人都可以去发现。

阿底峡尊者曾经说：“如果一天出现一百个分别念，也就是出现了一百个法身智慧。”境界比较高的人内观时，对此会有所体验。而这种境界的获得，也并非一定要关门静坐，而是行住坐卧中都可以去体悟。

认识心的本性，对于每个人都非常重要。

不过遗憾的是，现在很多人整天忙于虚妄不实的事情，对观照心性没有丝毫兴趣。刚才主持人介绍悉尼科技大学时

说，这里有来自世界各地的学生。我当时就想："这是一个非常开放的学校，很好。"不过，随后又生起分别念："这么多人中，真正内观而认识心性的有多少？"这是我的一个"动中禅"。

三、寻找心中的风景

我刚才观看了这里的建筑，是世界其他很多地方望尘莫及的，这样的科技确实让人羡慕。但是相比于外在科技，有时我们更需要内在的真理，而这种真理可能在一些科技不发达、保留着传统文化的地方，能够找到踪迹。

大家都知道，如今东西方的高等院校中，普遍将目光投向对外在世界的研究，而对人的内心世界，很少关注与探索。在这情况下，一旦遭遇衰老、死亡等问题，就会陷入迷茫与困惑。

最后，我以一个小故事结束今天的讲座。

佛陀时代，有一个小沙弥跟随舍利子尊者去化缘，在半路上他们看见农人引水入农田。小沙弥问舍利子尊者："没有心识的水，能被导引到任何地方吗？"

舍利子回答："是的，水可以被引到任何地方。"

他们继续上路，又看见工匠用火煅烧弓箭，使其笔直。小沙弥问："弓箭可以被做成笔直吗？"

尊者回答："是的，具足技巧就可以。"

后来，他们又看见木匠切割、刨平树干，用来做车轮。小沙弥问："树干能被做成圆形吗？"

尊者回答："是的，可以被做成圆形。"

听到这些回答，小沙弥心中想："没有心识的水，可以被导引至任何地方；没有心识且弯曲的竹子，可以被抚直；没有心识的木材，可以被弯曲。那么，拥有心识的我，为什么无法控制内心呢？"

经过这番思考，小沙弥回到精舍后，精进地修行，最终摆脱了烦恼，获得了平静、自在的解脱。

希望大家在高科技世界中追寻风景的同时，也不要忘失自己，应该试着去认识心中的风景——心的本面。

澳大利亚悉尼科技大学问答

『 2014年10月15日 』

（一）**问**：禅修时，我感觉内心非常平静、满足，可以一直安住很久，是不是这样继续修下去?

答：禅修时能够安住，叫做寂止。仅仅这样并不足够——天人可以许多劫不出定，有些动物也可以三个月始终安住，但是他们并没有解脱。所以还需要具备胜观的智慧，以此才能斩断轮回之根，认识心的本性。

心的本性不能说有，不能说无，是不可思议的状态，但是依靠一定的方便，也可以找到它。

（二）**问**：我有时看着镜中的自己，会突然感觉陌生而怪异，有时看着女儿，也会猛然发现她像一件物品，为什么会有这些奇怪的感觉?

答：这应该不奇怪。这个世界上，每个人的眼识、耳识，所见到的东西、所听到的声音，以及价值观等等，在特殊因缘具足时，会有不确定的情形。这在佛教看来并不奇怪。

但是这方面，你自己可能也需要去思维与探索。

对于同一件事，为什么多数人认为是好事，而个别人觉得是坏事？就是价值观、审美观等方面有不同的业所造成的。

（三）**问**：您的禅修已经达到什么阶段了？您禅修中看到的是什么景象？

答：我觉得我的“禅修”境界很高，尤其这几天来到澳大利亚，可能是时差的原因，我昨天晚上一直“禅修”（指睡觉），今天早上才醒过来，中间禅修时什么都没有发生。（开玩笑）

（四）**问**：我是新南威尔士大学的学生。请问，修持禅定是让下一世更美好，还是这一世就会得到不一样的东西？

另外，我对您讲的“动中禅”很感兴趣，觉得很受益。

答：如果禅定修得好，即生就可以获得禅的最高境界。

“动中禅”确实很重要。这种禅修有两个侧面：一个是动中修禅，一个是禅中行动。很多人非常需要培养“动中禅”的能力，比如边做家务边念咒，边走路边念咒。对于这种禅修方式，我本人也非常欣赏，觉得它很有意义。

（五）**问**：我来自内蒙古，在新南威尔士上大学。我家里都是蒙古族人，而且他们都信佛，但是自从我到了新西兰，接触到天主教，就感觉它的理念跟佛教一样，也是慈悲。所以有时不知该选哪种信仰，希望您能帮我做出选择。

答：关于信仰，《爱因斯坦谈人生》（Albert Einstein, the Human Side）一书中曾说：“我们这一时代的一大特征就是科学研究硕果累累……但我们切莫忘记，仅凭知识和技巧并不能给人类的生活带来幸福和尊严……在我看来，释迦牟尼、摩西和耶稣对人类所做的贡献远远超过那些聪明才智之士所取得的一切成就。”

所以，很多宗教都非常好，应该用智慧选择一个作为自己的信仰。至于选择哪一个，还是自己来决定。一旦选择好，

就努力去学习它的教理，而不应仅仅有个信徒的名称。这很重要！



（六）问：禅修达到最高境界时，是空性的状态吗？

答：禅修的最高境界并非单单的空，而是远离四边八戏——空也不存在，不空也不存在，这两者以外的法也了不可得。

对于这种境界，一般人很难想象，但是修行达到一定层次时，就会亲身体验到。它就是心的本性，也是万法的实相。

（七）**问**：念诵六字真言，一定要念108遍吗？

答：不一定，越多越好。

（八）**问**：假设有人有两个上师，他对他们都非常信任。但是有一天一个上师开始攻击另一个上师，那他该怎么办？是努力用清净观说服自己“这只是我的不净业障产生的”，还是只好放弃金刚乘？

答：上师之间的事情，弟子没有必要参与，也没有必要舍弃金刚乘。

主持人：

感谢大家提出的有趣问题，也感谢仁波切的宝贵解答。通过今天的讲座，希望各位能对“动中禅”有更深的理解，也希望大家与我一样获益良多。当你走出这个大门后，不要忘记禅修，好吗？

再次感恩仁波切今天来到科大给予我们精彩的开示。

佛教的物质世界观

——澳大利亚悉尼大学演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *16* 日 』

主持人：

女士们、先生们，大家晚上好。非常荣幸我们能邀请到索达吉堪布仁波切，首先我代表组委会欢迎堪布来到悉尼大学。

堪布今天为我们带来的演讲是“佛教的物质世界观”，这个主题最近很受关注，而且非常贴近生活，因为物质世界观会影响我们对生活的理解以及价值观的选择，还会影响我们人生的其他方面。

现在有请悉尼大学佛学社主席艾莉森致欢迎辞。

艾莉森主席：

尊敬的各位老师，以及各位同学，我谨代表悉尼大学佛学社向索达吉堪布仁波切致以最热烈的欢迎。我们都非常感恩您今晚能来到这里！也感谢各位加入这个美好的夜晚。

今天是周四，对吗？我知道在座有些人最终选择牺牲购物时间来到这里，但要是今晚没有你们的参与，这个大厅不会如此充满活力，也不会有这样共同学习佛法、将堪布的智慧融入自心的绝好氛围。

如主持人所讲，今天索达吉堪布将与我们分享一个非常有趣的题目“佛教的物质世界观”。对世上的每个人而言，没有一天不与物质世界打交道，但是我们是否真正认识了物质世界？它将来会变成什么样，我们知道吗？当然不知道，所以我用了万能的谷歌搜索了“物质世界”，因为我确实不太明白这个题目。这是谷歌搜索的结果：物质世界是指由人类创造、改造的物品、理念和实践，其本体为物质。

有意思的是我们创造了这些没有生命的物质，然而它们却拥有影响和控制我们思想、感受和情绪的能力。

那么在接下来的时间中，让我们关闭手机、合上电脑、放下杂念，打开心扉，抛开尘世中的琐事，步入宁静的心灵世界——



今天跟大家探讨“佛教的物质世界观”，也就是从佛教的视角看物质。

其实对于这个世界，不论用佛教的方法还是科学的手段，只要能揭示它的真相，就是值得关注与追求的，因为获得幸福、远离痛苦是每个人最为关心的，而只有认识世界的真相，才可能真正实现这一目标。

也许今天在座有些人对佛教不太了解，也没有信仰，但是如果你真正去研究它，就会发现：两千多年前，人类东方的思想竟然如此成熟，智慧竟然如此先进，丝毫不滞后于现代科学的脚步。

世间的很多知识都在不断更新，比如在我的家乡，学校里的教材几年后就会翻新，一些国家政策、名人言语，一段时间后也会过期；而古老的佛教却不是这样，不论它的何种理念——慈悲、智慧还是平等、和平……直至今天都依然散发出新鲜的活力。

一、佛教眼中的物质

那么今天我们就了解一下佛教对物质的观点。

首先我们要知道，佛教有四个宗派——有部、经部、唯识宗和中观宗，这四个宗派对物质的看法不尽相同，依次是一个比一个高超，上上的见解可以驳斥下下的观点。不过不论哪个宗派都认为：未经观察时，我们见到、听到、接触到的事物是存在的；一旦详加观察，就会发现它们并不真实，并非我们所想象的那样美好或实在。

刚才我听到佛学社主席说物质世界由人类创造，但却控制了人类的心。这听起来很稀奇，不过却是事实。而对于稀奇之事，佛教是最愿意剖析的。大概六百多年前，有一位佛教大师龙钦巴曾说：一切法虽然不存在，却可以无欺显现，这非常稀奇。这句话很值得大家思考。

那么物质世界还有什么稀奇之处呢？今天我会一一介绍佛教四宗的看法，同时结合现代科学的个别观点，作一些阐述。

有部与经部

首先是处于佛教宗派最底层的有部和经部，他们认为物质世界由地、水、火、风四大构成。这四大并非一般人所谓的大地、海水、火焰……而是四种所触：地大是坚硬性，水大是湿润性，火大是温热性，风大是动摇性。

这方面，现代科学也有类似的观点，认为世界依靠地水火风四种元素而形成。

有部和经部还有一个重要观点，认为物质有一个不可分的最小单位——无分微尘或极微。他们认为极微必须存在，否则整个物质世界就无法显现。

爱因斯坦在有些著作里说：物质不断分割，变成分子、原子，再细分，变成原子核、质子、夸克等，最终几个夸克粘连在一起的细微事物必须存在。现在也有些物理学家认为场或能量必须存在，否则粗大的事物无法呈现。这些观点跟有部、经部的观点有些接近。

讲到这里，有些人可能心生疑惑：世界怎么会是这些细微的东西？我明明看到瓶子、桌子、房子……

当然，佛教也不否认这些粗大现象，但是这些现象经不起智慧的观察，只是一种虚假的存在。比如眼前的瓶子，一般人都认为它存在，但是用锤子打碎后，就只剩下一堆玻璃片，瓶子在哪里呢？继续把这些玻璃片打碎，就变成一堆粉末，再不断分割下去，就变成一堆微尘。如果瓶子真的存在，在这堆微尘中，哪个是瓶子？由此就知道：所谓的瓶子并不真实存在。

外在的任何事物，如果用以上智慧去剖析，都会发现它们本质上只是一些微粒，由组合方式不同而导致形状与颜色的差异。因此真正去观察很多美好事物时，人们会失望的。

按照有部与经部的观点，不仅物质有一个最小单位，心识也不例外。心识的最小单位是无分刹那，它是粗大心念存在的基础。

唯识宗

比有部、经部更高一些的是唯识宗。这一宗派认为无分微尘并不存在，为什么呢？唯识宗论典中这样分析：

无分微尘组成粗法时，它的东南西北上下必定要围绕六个无分微尘，那么中间的微尘与周围的微尘是否接触？如果不接触，就证明它们之间有空隙，那么空隙中还可以继续放入无分微尘，因为无分微尘没有体积（不可分之故），乃至放入无数无分微尘也无法填满，最终须弥山都可以放在两个微尘之间，这显然不合理。如果承许中间的微尘与周围的微尘接触，那么是全分接触还是部分接触？如果全分接触，六个微尘就融入中尘，无法形成粗法；如果部分接触，中尘就

变成可分——接触的部分与不接触的部分。通过这种观察就知道无分微尘是不存在的。

听懂了没有？今天我们上“物理课”。（众笑）

刚才说无分微尘不存在，那么有些人认为应该存在一种能量作为最小单位，对此也可用上述的方法破析。

我曾经也跟德国、美国的一些数学家、物理学家，就物质的最小单位做过探讨，了解到科学界目前对此并没有存在或不存在的定论。

按照佛教唯识宗的观点，物质世界看似是无情法，实际却是心识的体性。《华严经》对此有形象的描述：“心如工画师，能画诸世间。”我们的心就如同一位画师，他的画艺非常精湛，甚至可以绘画出整个世界。《大乘本生心地观经》中也讲：“心清净故世界清净，心杂秽故世界杂秽。”

其实唯识宗的观点非常相应于生活，在生活中每个人的习气不同，对于美丑的认知也不同，这一点在唯识宗的眼里，就是所谓的“万法由心造”。正因如此，整个世界跟梦境没什么差别——昨天以前的事是昨晚的梦，明天以后的事是明

晚的梦，大家现在也正在做梦，没有任何理由说这一切不是梦。

法国物理学家笛卡尔曾深有感触地说：“我怎么知道我不是在做梦？我又凭什么将梦境和现实区分开呢？世间上包罗万象、形形色色的东西，虽然一个也不成立，但却能在眼前无欺显现。因此，完全可能有一个魔鬼，一直在欺骗我，让我不知道什么时候是真的、什么时候是假的。”

其实万法由心造的观点，在科学界可以找到很多证据。

英国天文学家、数学家爱丁顿，曾于1919年撰作了“重力的相对理论报导”，第一次向英语世界介绍“广义相对论”，而他一生撰写了多本著作，比如《物理世界的本质》（The Nature of the Physical World by Arthur Eddington），其中非常明确地指出外在世界是人的念头，书中说：让物理学家接受每个事物的基础都是心灵，是困难的，但是没人能否认心灵是我们经验中最初和最直接的东西，所有其他一切都是遥远的推断。此书在当时的科学界引起极大轰动。

爱丁顿的观点跟传统物理观念可谓天壤之别，但是跟唯识宗的观点却不谋而合。这值得大家思考——人们一直认为

“物质在先、心识在后”，为什么 20 世纪的科学家却打破这种观念，提出“物质源于心识”的观点？

被美国《发现》《财富》《时代周刊》等传媒极力赞叹的生物科学家罗伯特·兰札，与著名天文学家鲍勃·伯曼，合著了书籍《生物中心主义》（Biocentrism by Robert Lanza & Bob Berman），提出这样的观点：这个宇宙是以意识为中心的，意识创造了宇宙。围绕这一观点，书中罗列了七个原理，其中一个这样说：“没有意识，‘物质’就处于一种不确定的概率状态中。任何可能先于意识的宇宙，都只存在于一种概率状态中。”书中还讲到：宇宙的结构、定律、力量等都是为心识服务的。

《生物中心主义》中的观点，跟佛教万法唯心的道理有接近之处，你们感兴趣的话，可以翻阅这本书做进一步了解。

总之，按照唯识宗的观点，物质世界并非无情法，而是心识的自性。

中观宗

站在中观宗的角度，唯识宗承许的实有心识或万法唯“心”，也是了不可得的。

《金刚经》中说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”过去心已经灭尽、未来心尚未产生，所以都不存在，那么现在心是否存在？很多人认为存在，但如果去观察它的本体，也找不到任何实法。所以，三时的心都得不到。

物质不存在，心也不存在，那是否成了一无所有？对此中观宗做了完美的解释：不论任何事物，仔细观察时都不存在，是空性的；但是空性的当下又可以有种种显现。也即“色不异空、空不异色、色即是空、空即是色”。

《楞严经》中也讲：一切万法剖析到最后是邻虚尘，对它进一步剖析，就是空性；虽然是空性，又可以显现色法。

其实真正观察时，不论外面的物质还是内在的精神，都会化为空性。那空性是否实有呢？也不实有，并没有一个实在的空性存在。所以，万法的实相就是佛教所讲的“远离四边八戏”。什么人证悟了这种境界，就是成就者、开悟者。

对于空性，科学迄今也无法企及，基本没有这方面的研究成果。究其原因，这跟它的研究方法不无关系，科学研究主要借助各种仪器与实验，这些很难真实触及人的内心。内心的证悟不必借助什么仪器，而是静下心去观察："事物的本质是什么？有还是无？或者非有非无？"这一点并不难，不需要任何信仰，只需要用心觉照，就会有所发现。

万法虽是空性，但空性中积聚因缘，又可以显现一切。

对于这个道理，古印度龙猛论师在《缘起藏论》中以八个比喻进行描述：如同念经、明灯、明镜、印章、火晶、种子、酸味以及声音，任何因生果的过程中，因没有迁移到果中，果也并非不依因而生，只要因缘和合万法就会呈现。所以，这个世界不是常有的造物主创造，不是无因生，也不是非因生，而是因缘和合而生，也即缘起生。

缘起生的理论非常有趣，蕴含的义理极为甚深，也是佛教的独特观点，不过因为时间关系不能详述，你们如果想深入了解，可以参阅相关书籍。



二、两个希望

前面我对“佛教的物质观”作了简单介绍，下面提两个希望。

在座的同学都非常年轻，希望你们不断地学习。我总觉得任何一个人，不论处于何种环境——学校里、工作中或家庭里，对于有益于今生来世的知识，都要有一种渴求心，不断汲取、不断探求，要活到老学到老。人一旦停止了学习，其实跟死掉也差别不大。

还有一个希望是，大家要学会面对痛苦与挫折。人生的路并非坦途大道，而是弯弯曲曲、坎坎坷坷，所以要具备应对的能力。

我听说这里有种现象：小孩子走路时摔倒了，父母不会特意去扶，而是让他自己学着站起来。其实这包含着很好的教育理念。人不应该事事依赖他人，而应培养出坚强的毅力、独特的智慧，这样人生才能走得稳当、活得快乐。

三、结语

这里的很多人没有什么生活压力，也不需要面对激烈的竞争，过得非常悠闲、自在、快乐，这是值得羡慕的；不过作为人，都需要面对生老病死，所以眼光不应仅仅停留于短暂今生中的舒适生活，而应力图从生死中求得解脱。

最后我把自己很喜欢的一句话送给大家共勉，这是心理学家荣格所说的：若向外走，你会做梦，若向内走，你会觉悟。

澳大利亚悉尼大学问答

『 2014年 10月 16日 』

（一）问：如果世界来源于心，善与恶也都源于心，又该如何评判善恶?

答：按照唯识宗的观点，世界确实源于心，万法都是心创造的。但是这并不会泯灭善恶的差别，在现相中，人心还是有善有恶，善恶都是心的一种现象。

不过就实相而言，人心是善的，即便再恶劣的人，如果能改恶向善、不断修行，本有的善也会得以开发，乃至达到究竟。所谓人心的恶，只不过是被暂时的障垢蒙蔽，如同虚空中突然飘来乌云一样。

总之，对于人心是善还是恶，需要从实相、现相两方面分析。

（二）问：按照唯识宗的观点，苦和乐从何而来?

答：比如人在做梦时，梦中有快乐也有痛苦，这些苦乐都是由梦心而生；同样，按照唯识宗的观点，有一种深层次的心叫阿赖耶识，它里面储存着恶业和善业，恶业中产生痛苦，善业中产生快乐。

（三）问：刚才您从物理学角度分析了物质世界，讲到粒子等，如果站在生物学角度，如何看待物质世界?

答：其实我刚才并不仅是从物理学角度做了分析，我最后引用的生物学家罗伯特《生物中心论》的观点，就是用生物学来解释物质世界。

大家都知道，对于这个世界，物理学主要从分子、原子等方面观察，而生物学不仅观察物质层面，还涉及生命层面，诸如细胞、细菌以及动物、植物的意识等。不过生物学也需要不断提升，因为现前生物学只是着重分析外在的细胞等生理结构，而对于心灵的结构，以及心与身之间的关联等方面研究得很少。

（四）问：生物的每个种类都对物质有一种执著，因为物质确实是必需的，如果不去执著，就可能在竞争中被淘汰。所以佛教的有些理念，是否脱离世间了？

答：对于佛教，有些人认为是空洞学，什么都否定了；有些人认为是玄学，非常玄妙；有些人认为是出世学，逃避世间。其实这些观点都不正确。

据我所知，佛教是非常积极的——不论生物学、物理学、伦理学的很多研究成果，都成为佛教的佐证，当然佛教的很多观念在伦理学上更有体现。可以说佛教非常与时俱进，世界上的新生事物依靠佛教都可以解释，而这种解释也丝毫不脱离佛教的教义。

对于物质，佛教也并没有一味否定，追求适当的物质生活是完全可以的。不过佛教也认为，如果对于物质过分贪求和执著，就只会给自己带来痛苦。如今很多人不断追求物质受用，比如苹果手机，苹果 4、5、6……其实这样很累，到最后即使得到很多苹果，内心可能还是空空一片。

（五）问：业是什么？可以说它是一种能量吗？

答：可以这样说，业是非常强大的能量。



（六）**问**：人有寿命，天人也有寿命，佛也有一定的寿量，那么佛涅槃后去了哪里?

答：确实不论人还是天人，六道众生都有各自的寿命，寿命尽了就会随业而去，转生到其他地方。然而佛陀不受业的限制，并没有一个固定的寿量，佛的涅槃只是一种示现。

佛教的《白莲花经》中说：佛永不灭，法永住世。意思是，佛的本体永远不会灭亡，真正的法也是永驻世间的。因此真实而言，佛陀没有涅槃。

（七）问：没有物质的心是什么状态？能不能举例介绍。

答：没有物质的心，比如无色界众生的心。

（八）问：如果我们生活在梦中，那么醒来会怎样？

答：佛教的月称论师说：如同人们在做梦时，梦中的眼根、对境、眼识都是存在的，而一旦醒来，这三者都消失了；同样的道理，现实生活中，我们觉得眼根、对境、眼识都存在，但是一旦觉悟，这些都会消失。此时就完全超越世间，不再被外境所控制，这一点历史上很多成就者的事迹都可以作为证明。

（九）问：您说内观才会获得证悟，有没有方法帮助我们内观？

答：内观非常重要，因为人不仅活在物质世界里，也活在精神世界里，而且比较而言精神世界更为主要。

我经常看到一些开着宝马、住着别墅的人，眼中噙着泪水。所以，即使物质上非常富裕，如果精神上陷入痛苦，快乐也是遥不可及的。

那么如何营造精神世界呢？佛教中有一部论典叫《入菩萨行论》，里面所讲的道理对于培养利他心、增上快乐有非常大的帮助，可以说是充实精神世界的最好财富。通过学习这本书，很多人的人生有了巨大变化。

所以，如果让我推荐一个帮助内观的方法，那就是学习《入菩萨行论》。

（十）**问**：作为一名科学工作者，我觉得现世造业现世感果，比较容易理解，有什么逻辑分析能证明现世造业来世感果呢？

答：业果之间的关系非常深奥，并非依靠逻辑分析就能完全知道。释迦牟尼佛在经中说：凡夫人对于业之中哪些今

生成熟、哪些来世成熟，是难以了知的，甚至阿罗汉和圣者菩萨对于一些细微的业也无法知晓。

不过作为一般人，通过学习相关经典，也可以粗略知晓一些因果关联，比如如果造了杀害父母或出家人的业，因为罪业非常严重，可能即生就会成熟果报，这在相关经典中有记载。

（十一）问：很多人试图用科学来验证佛教，这是否合理？

答：这对于引导某类众生也许有作用，因为有些人特别相信科学，但是对佛教不甚了解，在他们面前就可以用佛教与科学共许的道理，或者科学的手段，来解释佛教，这样他们很容易理解与接受。

同样的，个别佛教徒对于科学不很知晓，那么借助佛教的道理来阐述科学，也没什么不可以。

（十二）问：真实存在的事物是否一定能被证实？

答：这要观待用于证实的工具和方法。如果工具和方法有局限，那么即使真实存在的事物，也不一定能被证明。

（十三）**问**：现在有人放生时，下游就有很多人拿着渔网、鱼竿等着抓这些鱼，那是否放生反而促成了另一些人的恶行？在这种情况下，还要不要放生呢？

答：放生是很重要的，它本身是心灵的美，是人类慈悲的体现，而且保护了我们的家园，创造了环境的美，同时行为的美也可以从中体现。所以，坚持放生非常意义。

不论做任何善事，都不应当因为遇到困难或别人的破坏，而选择放弃。虽然有人会去捕捉放生的鱼，但是我们可以采取防范措施，比如把鱼放生到不容易被捕捞的地方。行善之前运用智慧观察和选择，是很有必要的。

我来到澳大利亚，也很关心是否有人放生，去询问时，他们告诉我：“我们这里经常放生鸟类、鱼类，而且放生前会观察哪些地方适合它们生存，哪些地方不适合。”这样确实很好。

（十四）**问**：您演讲时提到的物质世界"Material World"，其中的"物质"，佛教如何解释？

答：物质世界中的"物质"，是指除了心识以外的，大至宇宙天体，小至分子、原子的这些事物；按照佛教的准确定义，物质是"心法"的对称，指具有质碍、占据一定空间的事物。

藏传佛教的慈悲幸福观

——澳大利亚墨尔本大学演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *19* 日 』

主持人：

女士们、先生们，大家下午好，欢迎来到墨尔本大学参加这么一个特别的讲座，今天我们邀请到的嘉宾是索达吉堪布仁波切。

首先请各位在整个讲座过程中，关闭手机或调成静音，避免不必要的走动，尽量保持安静。

今天的活动分两部分：首先是五十分钟的演讲，堪布将为我们讲解“藏传佛教的慈悲幸福观”；之后是问答环节。在问答环节，如果您有问题，欢迎举手示意，或者把问题写下来交给我们的工作人员。

索达吉堪布仁波切是一位享誉海内外的佛学家、佛学翻译家以及慈善家，是当今世界最大的佛学院的大堪布。堪布曾应邀前往世界很多大学演讲，与世界各地的专家、学者和师生进行各种主题研讨和交流。2013 年堪布被媒体评选为“中国年度宗教面孔”，成为中国最具影响力的藏传佛教领袖之一。

下面有请墨尔本大学佛学社主席莉迪亚 · 布朗女士致欢迎辞，掌声有请。

莉迪亚 · 布朗女士：

很高兴能代表墨尔本大学欢迎尊敬的索达吉堪布来我校演讲。

堪布是一位著名的藏传佛教上师，长期以来不遗余力地投入佛学的翻译与著作中，出版书籍已超过 100 本，包括最近的畅销书《苦才是人生》。这些译作和著作，使得世界各地的人可以更方便地了解佛教，很多人的心灵被佛教智慧所触动。这也是堪布的愿望，堪布一直祈愿能教给人们获得宁静与幸福的方法。

近年来，堪布在很多大学巡回演讲，比如哈佛大学、哥伦比亚大学、北京大学。在这些高校，堪布与顶尖学者们对话，就这个时代的重要问题进行探讨，诸如可持续发展、心灵科学、如何过得有意义等等。堪布所传授的理念，紧密结合现代生活，与时俱进，深受听者的欢迎。

同时，堪布提倡通过跨文化交流、跨学科对话，帮助人们增进个人发展、提升幸福感。而在今天，堪布也将为我们讲述慈悲与幸福的奥秘。

所以，我谨代表墨尔本大学和墨尔本大学佛学社，热烈欢迎索达吉堪布！感恩您的到来——



首先非常感谢莉迪亚主席，以及在座的各位。因为因缘聚合，我们有了今天的交流。

我是一名佛教徒，来自靠近喜马拉雅山的藏地色达，那里的海拔约四千米。我昨天特意算了一下，色达与墨尔本相距约 9466 公里，所以我这样一个高原佛教徒来到这里，就如同茫茫大海中出现了一座孤岛。

不过我想，东方人与西方人，南半球人与北半球人，虽然有文化的差异、习俗的不同，甚至肤色的差别等等，但是大家有一个共同点——追求幸福，比如今天在座的诸位，不论是什么身份，一定都孜孜以求身体与心灵的安乐，或者说物质的快乐与精神的愉悦，那么在这一共同目标的牵引下，我们会有很多共同语言，今天的交流也会很有意义。

今天我们一起探讨的是“藏传佛教的慈悲幸福观”，主要介绍佛教的幸福观。虽然是这样，在座有些人不信仰佛教也无妨，为什么？既然大家的共同愿望是追求幸福，佛教能否帮助我们实现这一愿望呢？是可以的；不信仰佛教的人能否得到这种利益呢？也是可以的。

可以说佛法是一门包罗万象的学科，佛教徒把它当作修行之道来接受，学者把它当作研究对象来接受，艺术爱好者也可以从中汲取所追求的知识。不同身份的人都可以从中受益。

所以，我始终觉得佛法是人类智慧的结晶，是人类文化的精髓，值得很多人把它当作精神妙药。它如同一服好药，有人可以把它当成食品，有人可以把它看作营养品，有人可以把它作疗病之用，虽然用法不同，但是每个人都可以从中得益，而这也是每个人所需要的。

正因为这样，我经常去学校、企业等地方，尤其没有信仰的地方，交流佛教的思想。我并不是非要传播佛教不可，而是觉得佛教的很多理念是人们所需要的，佛教的很多真理是人们应该明白的。

一、挽救消失的文化

在如今的时代，一方面科学技术突飞猛进地发展，创造了种种便利，但另一方面，很多珍贵的传统文化却在逐渐消失。

我记得有一位美国名人曾说：如今极其发达的科学技术，日益让世人变得如同近邻一般，但是人们之间仍然缺少情同手足的道德观念。当时他所处的年代，交通、信息等远远不及现在，但是依然发出那样的感叹。如今高科技确实已经铺天盖地，可以让全世界的人近如咫尺般对话，这是一种超越，但是它的背后却隐藏着忧患——人类历史上很多有价值的文化、思想与理念不断地隐没了。

在这种形势下，作为年轻人，既要追求科学知识，同时也不能遗忘传统文化，因为传统文化作为一种精神财富，可能是人类更需要的，也是陪伴人类更长久的。

二、慈悲，幸福之源

慈悲的福佑

这里的慈悲，跟一般人所说的爱有所不同：爱是一种自私的心态，付出的背后附有条件，给与的同时带有目的；而慈悲则不同，尤其佛教的慈悲，是一种非常高尚的心态，是无条件的奉献与关怀。

如果心中没有慈悲，有的只是自私，虽然追求幸福，却可能会感受无量的痛苦。

这一点，并非仅是佛教的说法。有智慧的人可以思维：如果地球上的人都非常自私，最终的结果会怎样？确实比较可怕。为什么？因为人们会在自私的驱动下拼命攫取资源为己所有，而地球资源是有限的，不可能满足所有人，即使要满足这一代人也非常困难。若是完全不顾他人、只管自己，那么后果可想而知。

如今很多人常常被恐惧、担忧、焦虑等情绪所笼罩，原因是什么？也是自私，因为一心想保护自我，由此就看不惯很多人，尤其跟自己敌对的人。相反，如果能培养慈悲心，愿意帮助别人，那不管接触什么人，都会很快乐。

著名诗人莎士比亚曾说：“慈悲有双重福佑，它赐福于施与者，也赐福于受施者。”确实如此，这一点大家在生活中也看得到。

这样的慈悲心，如何才能生起呢？

大家都知道，人的体能通过锻炼可以提升；同样，人的慈悲心通过修炼也可以增上。不过身体的能力有限，不会达到无尽，而心的潜力却无穷，甚至可以变成无有止境的爱。

他们的笑容，源于慈悲

这次我来到澳大利亚，很多人问我印象如何。我说："从某个角度而言，这里称得上是人间天堂，虽然 GDP 不一定很高，但人们内心的满足感，是很多地方无法相比的。"

不过我这样说，你们也不要太高兴，因为你们的内心快乐不一定比得上一个贫穷的藏地人。说实在，我在藏地生活的几十年中，发现很多藏族人虽然物质条件非常贫乏，但是内心却始终充满欢喜，脸上常常挂着笑容。这其中的最主要原因，我认为是慈悲心——在藏地，随着佛教的传入，人们受其熏陶，内心的慈悲得以萌发与生长。

而藏地有慈悲心的人，可以分为两类。

第一类人，文化层次比较低，不懂得高深的理论，但是因为佛教早已融入藏地的生活，所以他们从小自然就有慈悲心，会发自内心地想：我要利益天下的所有众生。

很多藏地人，点灯时会发愿“愿灯光遣除所有众生的心灵黑暗”；转转经轮时，会祈愿“愿慈悲在这个世间不断地转动、传递”。当然，我不敢说所有人都这样发愿，但确实相当一部分人是这样。

大城市的一些人到了藏地，特别喜欢拍藏族人转转经轮的照片，这也很好，不过我想如果能有超高像素的相机，把藏族人内在的慈悲拍下来，可能更精彩。

还有，一些人可能看到过，很多藏族人三步一拜去朝礼拉萨等圣地。在这个过程中，他们也会发利益众生的大愿。

第二类人，主要通过学习教理，或修持禅定，来挖掘心中本具的大爱。这种大爱的境界，每个人都应当追求。

总之，不论通过哪种方式而生起了慈悲心，都非常值得赞叹。

修慈悲心的窍诀

藏传佛教历史上，有一位著名的格西叫博多瓦，有一天一个妇女来到他面前请教：“应当怎样修慈悲心呢？”博多

瓦格西说：“你对你的儿子托雷扎如何关心，就那样去关心所有众生，这就是修慈悲心的方法。”

所以，如果想修慈悲心，可以想想自己最爱的是谁，你对他（她）如何关爱的，就那样去关爱其他众生。

很多人也许觉得这很难做到。确实一开始并不容易，但是心可以修炼，到了一定时候，你的慈悲可以扩展到一切众生身上——无条件地爱护所有人，乃至其他类生命，如同慈悲自己的亲生孩子或知心朋友一样。

现代神经学、心理学研究发现，人的大脑具有可塑性，通过学习和训练，能够在结构和功能上发生变化。

与此类似，人的心灵也可以转化，向着贤善、美好的方向——这并非天方夜谭，不论历史上还是现实中，许多在家或出家人，有信仰或没有信仰的人，通过努力修行，最后的确对自我不太执著，而愿意为他人奉献。这种效果，即使短短时间也可以出现。

如果很多人能够修慈悲心，家庭战争也会减少。不知道你们这边有没有家人吵架的现象？表面看来没有，不过公众

场合中一般也看不出来，因为家庭战争都是内战。我认识的有些人，因为这种战争，似乎已经与“和平时代”绝缘了。

其实人与人的战争、冲突，大多是自私心所致。如果能培养慈悲心，内心就会变得柔和、无私，不论身处何种环境，都可以找得到幸福。

幸福有两种

对于幸福，人们有种种不同认知：有些人认为有吃有穿是幸福；有些人认为找到所爱的人是幸福；还有些人通过抽烟、喝酒甚至吸毒等方法刺激感官，认为这是一种幸福；甚至有些人选择自杀，觉得这条道路能通向幸福。

以前法国有一位著名的物理学家、数学家帕斯卡，他说：“即使是上吊自杀的人，也是为了摆脱痛苦——因为别无他法。”

所以，世间人做出种种不同选择，其本质都是想获得幸福。


THE UNIVERSITY OF
MELBOURNE

那么人们苦苦追求的幸福，到底是什么？1927 年诺贝尔文学奖得主柏格森认为：“人类所有伟大的思想家给幸福下的定义都是模糊的，他们按自己的思维方式给出不同的定义。”按照他的观点，这些智者并没有给出幸福的确切定义。

然而，佛教对幸福的认知却非常清晰——幸福有两种：暂时的和究竟的。

（一）暂时的幸福，是依靠一些外缘带来的短暂满足感，或者说痛苦的减弱，比如通过刺激感官带来的快感。

这种幸福主要依赖外在事物，所以一旦离开这些事物，幸福就不复存在。

有些人以拥有青春而自豪：“我很年轻，我很漂亮”，但是衰老降临时，就会不堪其苦了；有些人以家财万贯而骄傲，但是资财耗尽时，就会痛苦万分；有些人以身居高位而得意，但是无常出现时，就会陷入忧愁。有的人喝酒时才能快乐，一旦离开酒就不快乐了；有的人依靠某个朋友带来快乐，一旦朋友不在时，就会苦恼了。

现在很多人的幸福，都是这种“暂时”的幸福。

我始终觉得这种幸福非常渺小，如同闪电一般，一会儿就消失了；或者如同手机电量一般，充一下有一些，很快就耗尽了，又要充。这实际上并不幸福。

我接触过的个别有钱人，很喜欢买高楼，认为房子越高越有幸福感，结果自己从最高的那个窗口纵身跳下，发生过这样的悲剧。

总之，试图从外在事物那里获取幸福，是非常辛苦的，也没有真实的意义。

（二）究竟的幸福，是一种更为恒久、稳定的幸福，不论自己身处何种境地——得到抑或失去，兴盛抑或衰落，年轻抑或衰老，富裕抑或贫穷，都始终保持快乐。

这种幸福，无法依靠物质得到，唯有从内心收获。

我的老师法王晋美彭措在晚年的一个作品中说：“人已经越来越老了，但是幸福却越来越增上，无论死也好、活也好，我恒时处在修行的状态中，无比快乐。”

这样的境界，很多人可能感受不到，包括在座很多成功人士，也许今天心情愉悦，明天就愁容满面。

我个人虽然没有法王那样的境界，但是刚出家时对名声、得失等比较执著，现在已经看得非常淡了，内心也更加宁静、快乐。

我想每个人如果通过修行，能拥有一颗慈悲心，或者一定的空性境界，暂且不说对整个世界做出贡献，即便对自己也有巨大的利益——这种利益也许超越豪车、豪宅的价值。

我不希望地球上的人都陷入自私，如果是那样，即使科技再发达，生活在自私的空气中也不一定快乐；我希望每个人都对其他众生心怀慈悲，如同对待亲密的朋友。也许很多人不能马上接受这种慈悲理念，但是不管怎样，如果能在生活中点点滴滴传递爱，对整个人类社会都非常有意义。

三、结语

最后，跟大家分享一个我特别喜欢的偈颂，这是印度著名的寂天论师所造：慈悲心如同妙宝一般，如果在你的心中尚未生起，但愿它能生起；如果已经生起，但愿它日益增上。

我用藏语念一遍：

香且森窍仁波切　菩提心妙宝

玛基巴南洁杰结　未生者当生
基巴年巴美巴扬　已生勿退失
恭内恭德培瓦效　展转益增长

主持人：

在刚才的演讲中，我们知道了慈悲与爱的区别：一个是无条件的，一个是有条件的。而幸福也分两种：一种是暂时的，一种是究竟的。如果要获得究竟的幸福，必须要有发自内心的力量。让我们再次掌声感谢堪布的精彩开示！

澳大利亚墨尔本大学问答

『 *2014* 年 *10* 月 *19* 日 』

（一）**问**：我是墨尔本大学的学生。如果对每个人、每件事物都心怀慈悲，就会牵挂它们，而这些人或事物都会消失，那不是会带来痛苦吗?

答：应该不会带来痛苦，任何善念都有意想不到的力量。有慈悲心的人，内在会很快乐，而且会得到周围世界反馈回来的饶益。前两天英国《每日邮报》报道：一项新调查发现，做一次慈善，能让人 24 天沉浸在快乐中。

（二）**问**：人的心中有慈悲，也有嗔恨，哪个才是心的本性?

答：对于这个问题，古印度学者法称论师曾做过分析：嗔恨等负面心态只是暂时的，大悲才是心的本性，为什么呢?

释迦牟尼佛多生累劫修持悲心，最后可以达到大悲无量的境界，唯一以此就能证实。

从另一个角度观察，人的嗔心不会长时存在，发了一阵子火，之后就会恢复常态；而慈悲的本性一旦现前，就永远不会消失，即使再邪恶的人，经过修行也可以变得贤善，乃至成为圣者。所以，慈悲才是人的本性。

（三）问：亲人感受身体的痛苦时，如何帮助他？

答：不论什么人感受身体的痛苦，按照佛教的观点，都是前世或今生造了恶业所致。要减轻亲人的病苦，可以依靠医疗等手段，同时家人对他尽心尽力照料，可能只有这种方法。如果你有信仰，那么也可以借助其他一些力量。

（四）问：现代人普遍有很多压力和痛苦，是不是可以通过提升物质水平、发展心灵教育来扭转？

答：物质的发展，对人类的生存不可或缺，但是人拥有基本的物质资具后，就应该有一种满足感，过多的贪求只会引发苦恼与压力。

比如一个人有好几辆车，那加油、停车都要面临很多压力。所以，有一辆车就有一辆车的压力，有两辆车就有两辆车的压力……过度追逐物质，压力也会增加。

而较之于发展物质，提升人的心灵素质更为重要，更有助于缓解现代人的痛苦。

（五）问：佛教常说修行人要有平等心，修慈悲心要结合这种心吗？

答：需要结合这种心。

世间每个人的生命都是平等的，乃至动物的生命也与人的无有差别，因为它们也有痛苦和快乐的感受。所以，我们要慈悲所有众生，这一点完全合乎道理。

反之，如果有人说人的生命之间，或者人与其他动物的生命之间，是不平等的，其中有些可以被践踏，这种说法是站不住脚的，没有任何合理的依据。



（六）**问**：西方文化里有对自我憎恨的情形，就是不好好地爱自己，那么该如何对自己生起爱？

答：其实我们每个人从小到大，从早到晚，不论读书、工作还是做其他事，都是为自己而做的，这都是出于对自己的爱。不爱自己的情形可能很难找到。

（七）问：慈悲自己是否属于大乘慈悲心的范畴？

答：对自己的慈悲心，是一种比较狭隘的爱；而大乘佛教的慈悲心，对境是非常广大的——从亲人逐渐逐渐扩大，最后乃至把怨敌也包括进来。所以两者是有差别的。

（八）问：这个世界不断出现各种战争和恐怖袭击，该如何减少这些灾难？

答：如今的世界确实不时爆发战争和恐怖事件，不过就总体而言，21 世纪算是比较和平的时代，不像上个世纪或再上个世纪，那时几乎所有国家都是通过暴力来维护主权和地位，而现如今人类在和平路上已经迈进了一步。

即便如此，如今还是会时不时发生战争等灾难，那么如何使之越来越少呢？

汤恩比博士曾说："能够拯救 21 世纪人类社会的，只有中国的儒家思想和大乘佛法。"所以，如果我们能在不同的群体中传播爱心，很多的恐怖、战争自然而然会消失，即使在极个别地方出现，危害也不会很大。

（九）问：有没有方法让自己避开灾难?

答：要避开灾难，心中具有爱是最重要的方法。所以，我认为修慈悲心是最好的护身符，除此之外不需要其他护身之物。

（十）问：现在社会上离婚的人越来越多，作为青年人，应该有怎样的正念才能让婚姻长久?

答：其实这个问题，在座的人中，可能我最没有经验。（众笑）不过我还是用理论或者推理的方式解答一下。

如今离婚现象很严重，尤其在中国内地，那天我看到一个报道说，某城市的离婚率高达 49.8%。不知道是否属实，不过报纸上是这样说的。

而据我所知，很多人结婚时已经做了离婚的防备——房子算在谁的名下，车算在谁的名下……对婚姻完全是不信任的态度。

前段时间在我们藏地那边，有两个年轻老师举办婚礼，当天双方的亲戚朋友都送来红包。收红包时，男方亲属给的红包，男方在收，女方亲属给的红包，女方在收。我觉得很

诧异，就问："这是什么意思？"他们说："以后如果离婚，比较方便。"我听了很吃惊，新郎于是解释说："这很正常，现在城市里都是这样做，免得以后出现经济纠纷。"

所以在婚姻方面，现在确实有一些匪夷所思的现象。

那么年轻人面对婚姻，需要怎样的正念呢？我觉得就是要认识到感情的无常，即使某一天你们的感情不复存在，也不要互相抱怨或伤害，因为感情就是不稳定、会变化的。

可能我们出家人的心态有所不同，法王如意宝 1995 年去桂林时，有个人在上师面前哭诉："我马上要离婚了，怎么办呢？"法王很开心地说："离婚就离婚吧，很好啊。"但那个人好像特别不能接受，觉得法王对她的问题没有回答一样。

不过对于在家人，离婚也许是一件大事。但是即使离了，也不要特别痛苦，因为聚集的总有一天会分离，要明白"聚际必散"的道理。

也许没有回答对，没有答对也不要怪我。（众笑）

（十一）问：佛在菩提树下睹明星悟道，这是成佛吗？这是在什么时间？

答：佛睹明星悟道，就是成佛了，此时他通达了一切万法的真相。

关于释迦牟尼佛成佛的时间，有不同的说法，有的说接近三千年前，有的说两千五百年前。按照现在南传佛教的观点，是两千五百多年前。

（十二）问：面对癌症患者，我们可以做什么？

答：不论对癌症患者还是其他病人，或者比较脆弱的众生，大家都应当给予关爱。

你们国家在这方面很有优势，医疗体制比较完善，对病人的关怀非常不错。而就个人来讲，不论遇到病人还是其他身陷困境的人，都应当伸出援助之手。佛经中记载，佛陀作为三界导师，仍然会亲自照料病人。

总之，对于任何需要帮助的人，我们都应当怀着慈悲尽力给予帮助。

（十三）问：父母应该如何教育孩子？

答：对于孩子，最重要的是慈悲教育。

人的一生会有种种不同经历，但对人影响最大的，一般是16岁之前的生活和教育。所以父母是孩子的第一任老师，如果在孩子小时候，父母以各种方式给他灌输慈悲的理念，那么孩子逐渐会培养出爱心，这对他的一生都有巨大影响。

从根本上而言，父母首先要认识到慈悲心的重要性，如果重视这种善心，或者自身在这方面有所修持，孩子自然会受到感化。

（十四）问：善人有时会被欺负，那修慈悲心是否反而招来了损害？

答：在生活中，善良的人可能会被认作弱小而遭受欺负，不过这种现象即使存在，也没有想象的那么多。而且一个人即使脾气冲天，也可能会被人欺负。

其实修慈悲心对我们不会有丝毫危害，反而会有暂时和长远的很多利益。我们要运用智慧选定一种合理的心态和行为，即使别人的行为不如法，伤害我们，我们自己也问心无愧。

禅定——心性休息

——加拿大约克大学演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *24* 日 』

主持人：

感谢堪布来到约克大学！下面先请我们的代理院长金 · 伊恩 · 弥卡舒（Kim Ian Michasiw）教授致欢迎辞。

金 · 伊恩 · 弥卡舒教授：

因为文学院院长马丁 · 辛格现在在香港，所以由我代表文学院对堪布的首次访问表示欢迎。

院长对于没能在现场，肯定会深感惋惜，因为他是个汉学家，对于东方文化特别感兴趣。很遗憾，我本人对此知之甚少，也许我是在座中对灵性传统了解最少的人，而且也非常不擅长致欢迎辞。但有一点想说的是，今年早些时候我被

问到约克大学的佛学研究，当时我习惯性地认为我们学院这么大，肯定涵盖了所有的研究领域，所以后来当我知道约克的佛学研究有些欠缺时，非常诧异，甚至有些失望。可能接下来还会有人发言谈到我们现有的佛学研究。

这周前几天，当我知道要代替马丁发言时，我就一直看着今天的演讲题目，看着这些非常普通的词——发现、舒适、安宁、本性、心，有种不一样的感觉。尽管我知道这些词，但把它们放在一起时，让我感到它们像一门外语。不过我想，今天的演讲嘉宾肯定不会被这些词所代表的甚深含义所困扰。所以，一会我们就会把讲台让给更让我们期待的演讲嘉宾。

托马泽维斯基教授：

非常感谢弥卡舒博士。我是托马泽维斯基教授，研究文化领域。

能邀请到如此高水准的佛教大师——索达吉堪布来约克大学演讲，我们由衷地高兴。设想一下，有这样一位学者，完全精通康德、海德格尔，以及法国存在主义哲学——这能

帮助我们想象堪布的渊博知识、深广智慧、超众辩才以及推理能力，而且堪布本人非常谦逊、风趣幽默。

接下来我们就会领略到堪布的非凡魅力。我想今天天空湛蓝、阳光灿烂，也代表我们对堪布的欢迎，代表我们内心的喜悦。

今天堪布将给予我们禅修方面的教授。这一话题也是约克师生经常谈论的，尤其在考试来临时。

最近我们正在逐步引导学生培养正念——不断串习自己是利益他人的学者，也是禅修者。为了让大家对这方面有更好的了解，现在请我的同事黛博拉·奥尔，谈谈约克大学禅修教育的现状及未来发展。有请黛博拉。

黛博拉·奥尔：

索达吉堪布的到来让我们倍感荣幸。我认为对于在座每一位，这都是一次珍贵的机会，对约克大学也有深远的意义，因为堪布所代表的文化是我们正关注的领域。

佛教在北美，直到上世纪初才开始广泛传播。那时铃木大拙和其他很多大师，来到西方弘扬佛法，激发了许多人的兴趣。前不久到访多伦多的一行禅师，使得佛教在大众中得到更广泛和热情的认可。可以说佛教正受到越来越多西方人的接受与喜爱。

尤其是禅修，备受知识分子以及更广泛人群的欢迎，因为它可以让人保持宁静、放松，提高专注力。

约克大学很多系设有禅修课程，比如宗教研究系、心理学系，还有我所在的人文系及其他院系。对于这些课程，约克的学生都可以听受，学习如何禅修、如何避免外境干扰、如何提高自我觉照。

有机会在人文系教授禅修，我感到非常幸运。几年前我开设了一门本科课程，不仅学习禅修和瑜伽，同时通过学习理论以深入了解禅修。下半年我有一门研究生课程《正念禅修的入门》，也会学习禅修理论。我认为理论非常重要，原因是：禅修可以帮助我们加强内观、提升觉照；禅修对教育也有很大帮助，可以促进学生成长，使他们更成熟、慈悲、有觉照力——而这一切都扎根于理论学习。所以，堪布今天的演讲一定会给我们带来启发、鼓舞以及不一般的力量。

让我们一起有请堪布——



今天跟大家交流的主题是“禅定——心性休息”。

在如今的时代，相当多的人认为除了追求物质，还需要对内心投以关注，而这跟禅定有一定的关系，所以今天我们共同探讨这方面的内容。

一、禅定的意义

什么是禅定呢？禅定在藏文中叫“桑丹”，意思是心专注于某个事物，而发现自己的情绪。人的情绪有正面的、负面的，只有心处于宁静状态才能发现它们。

禅定对于现代人有重要的意义。

有这样一种说法：19 世纪肺病威胁整个人类，20 世纪战争和癌症是人类的大敌，到了 21 世纪，焦虑、忧郁、恐惧等心理疾病席卷这个世界。对于这种说法，大家应该有所体会，上个世纪确实爆发了许多战争，本世纪中，人们内心不断涌现贪婪、嗔恨等烦恼，由此引发很多心理疾病，比如抑郁症、孤独症、恐惧症等等。如今不论在大学、中学等教育群体，还是其他各类社会群体中，患有心灵疾病的人，都在日益增多。

一个人一旦出现心灵问题，就会始终被痛苦笼罩，甚至失去生存的勇气而选择自杀。虽然自杀很不明智，但是人如果无法控制情绪，就可能走上这条路。

今年8月，美国著名喜剧演员罗宾·威廉姆斯自杀身亡，这一消息令人震惊。据调查，罗宾·威廉姆斯生前患有抑郁症，长期饱受焦虑、失眠的折磨。随后美国精神健康研究所

主任托马斯·尹塞尔对《今日美国报》说：“必须认识到，抑郁症是一种威胁生命的疾病。”托马斯还提到：几十年来，美国自杀率居高不下，每年平均自杀人数达 3.9 万人，远远超过他杀或者交通事故死亡的人数。

自杀率的不断攀升，成为很多国家面临的棘手难题。这方面也值得大家思考。

虽然现代人不像古人那样物质生活匮乏，除了非洲等个别地方，其他地方的人基本都有充足的衣食受用，但是如果缺少调节内心的能力，那么即使物质生活很优越，仍然可能陷入极大的不安与痛苦中。

在这种情形下，越来越多的人，不论大学老师还是商界人士等各阶层的人，都开始关注心灵，觉得有必要学习心灵的知识，有必要借助禅修等方法让心灵强大。

对于禅修，西方人应该不陌生，因为这边的高校和社会团体常常开展禅修活动，这对调节情绪、净化内心，以及消除烦恼，诸如贪婪、嗔恨、愚痴、傲慢等，确实具有巨大的作用。

二、如何修持禅定

禅修的方法

禅修时，要掌握一定的技巧。

首先身体以毗卢七法安住，或者很安静地坐下来。之后，心专注于某个事物，比如一朵花、一只瓶子，如果有信仰，可以专注于佛像或十字架。这样修持时，不要闭眼睛，如果平时戴眼镜，此时最好摘下来。不过，如果外面的景象让自心无法安住，那么闭上眼睛也可以。另外，呼吸要舒缓，这样内心的浮躁会慢慢平息。

在这种状态中持续安住，越久越好。如果一开始实在无法坚持很久，那么短短的三五分钟也可以。

这是一种比较简单的初级禅修方法，目前也很流行。

禅修的歧途

禅修过程中，要避免几个歧途。

第一，禅修时，感觉内心处于光明中——没有任何黑暗、明明清清、了了分明的状态，但是并未认识心性。这种“明”的觉受并非最究竟的境界。

第二，感觉远离了所有痛苦，很快乐、很舒服，以至于不愿起定，想要一直保持下去。这是“乐”的觉受，虽然暂时可以修，但是也不究竟。

第三，贪、嗔、痴、慢、嫉等粗大分别念全部消失了，也没有明或乐的感受。这是“无念”的状态，也不是最究竟的禅定。

“明”“乐”“无念”三种状态，虽然没有粗大的分别念与痛苦，但只是世间凡夫的禅定。

如果境界进一步提升，这三种觉受也消失了，而处于“空性”的状态，就达到中等禅定的境界。

三、最高的禅定

认识你自己

虽然“明”“乐”“无念”“空性”四种禅境，有一定的作用——可以压制生活中的各种妄念，但是要把这种境界长期坚持下去，就需要更高的修法，也即“胜观”。仅仅不起分别念而安住，在佛教中叫寂止，要把寂止延伸到日常的行住坐卧中，而不是仅仅局限于入定时，就需要胜观的摄持。

如何修持胜观呢？可以这样去观察：当我们的心安住时，各种烦乱就自然消失了，但是这种状态常常无法保持，原因在哪里呢？就在心上——心安住时为何不再烦乱？安住的心到底是怎样的？如果能这样观照，一旦认识了心，就认识了真正的自己。

古希腊阿波罗神庙的门楣上，镌刻着一句箴言：“认识你自己。”很多人觉得这太简单了，“我是医生”“我是律师”“我是老师”“我是飞行员”……认为这样就算是明白这句话了。其实并非如此。

大家各自想一想：“到底我是谁？我认识自己了吗？”实际上，最高的禅定就是认识自己。

世间人都认为自我存在，当然佛教并不否认名言中假立的“我”，但是佛教认为运用智慧观察时，“我”是无迹可寻的。

很多人也许心生不解：“我明明存在呀，我的身体就是我。”但是身体无外乎头颅、四肢、内脏……这其中哪个是“我”呢？都不是。

还有人说：“身心的聚合是我。”如果分开观察身与心时，都找不到“我”，那聚合起来又怎么会有“我”呢？比如五个人中的每一个都没有钱，他们聚在一起，会出现钱吗？也不会的。

还有人认为：“心就是我。”对此可以详细分析：心主要有五根识和意识，它们住于身体的哪个部位？是怎样的颜色、形状和体性？这样一观察，就发现根本找不到它们。

这种方法非常有用。当你非常生气时，胸中好像有颗要爆炸的嗔恨心，但真正观察时，这颗心到底在何处呢？身体的里里外外、上上下下都找不到。这一点即使小学生也能知道，确实找不到。

如果心不是有的法，那是否是无的法呢？也不可能。因为有、无互相观待，如同东、西一般——如果有的心不存在，无的心就更加无法立足。所以，心也不能是一无所有的单空。

心不是有，也不是无，能否是有无兼具呢？也不可能。世界上不可能有一个法既有也无，因为有与无是互绝相违的，不可能并存一处。

心不是有、无抑或有无兼具，那更不可能是有、无之外的法。

这样观察下来，有些人也许会问："心到底是什么呢？"实际上心无法用语言表达，无法用思维分析，它的本体不可思议。如果证悟了这种无可言思的境界，就成就了最高的禅定，进入圣者的行列。

寂止只是让心宁静，如果进一步认识了心的本体并安住其中，就叫做止观双运。一旦拥有这种境界，禅定永远不会退失，各种外缘也无法扰乱内心。相反，如果没有达到这种境界，而只是内心平静安住，那么你在房间闭目入定时，自我感觉良好，但是走出房间遭受损害时，烦恼就会死灰复燃，

因为寂止只是压伏烦恼，无法断除种子。总之，单一的寂止与止观双运有很大差别。



心态是关键

现在有些人内心非常敏感，微小的事都可能令他们陷入痛苦。尤其抑郁症患者，别人的一句话、一个表情、一个动作，都会在他心里引起轩然大波，“他为什么这样呢？肯定是针对我的……”这就是无法掌控内心的表现，如果常常处于这种状态，身体也会受到危害。

而一旦证悟了心性，或者具有很好的禅定，那么面对不顺心之事，或者不公平的待遇，都能轻松化解，转为快乐的因素。

这正是佛教所讲的，如果认识了心，它就化为智慧；如果没有认识，甚至误解它，它就现为烦恼。

世间很多事物都是如此，我们对它们的认知与态度，决定了它们是利还是弊。

美国斯坦福大学心理学教授凯利・麦格尼格尔，历时八年追踪3万名美国成年人，研究压力对人的影响，最后发现：相信压力有害的人，压力确实会让他们常常失眠、内分泌失调，乃至罹患心脏病、癌症；不认为压力有害的人，即使承受很大的压力，身体也不会受到影响，甚至比压力较小者更为健康。

这告诉我们一个道理：真正有害的不是压力，而是我们看待压力的态度——认为压力有害。

就我自己而言，在佛学院的教学与管理中，不论面临多么繁重的事务，都尽量不把它们当成痛苦，而是看作一种享

受，“这些事很有意义，丰富了我的生活。”而且面对跟我个人有关的，不论正面抑或负面的言论，我都把它们当作调剂心灵的妙药。这种方法确实很有作用，能令违缘转为顺境，而且真的如我所想那样——带来乐趣和饶益。

以前藏地禅定境界很高的有些人，因为某些原因被关进监狱，但是他们把监狱看作天堂，确实也可以自得其乐。相反，很多人住在豪华的别墅中，却如同身处地狱，内心痛苦不堪。由此可见，外境虽然对人有一定影响，但快乐与否，根本还在内心。

认识内心的层次

认识内心有两个层次：

（一）中等的层次

这种层次，只要经常禅修就可以达到。

一旦拥有这种境界，自然会对生活充满信心，做事饶有兴致，而且与人交往时不会畏惧。

（二）较高的层次

也即认识了心的本性。这需要长期的努力才能达到。

有些人也许看过顶果钦哲仁波切的传记，他曾在偏僻的险峻森林进行长达十三年的闭关。后来他对人类做出了怎样的贡献，大家有目共睹。还有我的老师法王晋美彭措，整个“文革”期间几乎每天都在森林、山洞或帐篷中，不间断地实修。我 1985 年见到法王，之后一直依止他，也发现法王每天上午都在一个小木头房子里禅修。因此，想要证悟心性，依靠短时间的修行并不足够，而是需要经年累月的努力。

顶果钦哲仁波切和法王如意宝这两位伟大导师，在引导人类心灵方面做出了不可磨灭的贡献。我们不一定能像他们那样，但如果能了悟心性，或者有长久安住的能力，那么生活中的很多痛苦会烟消云散，与家人、同事等都可以和谐相处。

总之，心的力量一旦开发出来，不仅能解决个人问题，而且心中的智慧与悲心投射出去，对周围人也会带来饶益，乃至对整个世界都会有不可估量的作用。

四、心灵教育至关重要

我觉得不论在古代、现今还是未来，教育都是举足轻重之事。

由于教育的差异，有些人得到成长，有些人不断堕落。比如同龄的两个孩子，一个接受了优良的教育，可能获得诺贝尔和平奖，另一个受到恶友的教唆，可能参加恐怖组织，杀人无数。

所以，良好的教育可以造就人，也可以改变世界。

在座的很多老师都非常优秀，不论研究社会学、心理学还是其他专业，你们的科研成果都颇具价值，而且备受好评，不过我认为，作为老师，教育学生也是不容推卸的职责，而在引导学生时，心灵教育不可缺少。为什么呢？因为大学如同一个人才加工厂，如果培育出的是只懂技术知识的人，那么到了社会上，面对纷繁复杂的问题，就会难以应对，所以传授心灵学问也非常有必要。

在如今的西方，科学技术非常发达，但是要寻觅心灵的奥秘，也许在古老的东方文化中，会发现很多具有价值的珍宝。

最后特别感谢院长以及其他师生的支持，以此机缘我们才可以在这里交流佛法。谢谢大家！

加拿大约克大学问答

『 2014年 10月 24日 』

主持人：

感谢堪布亲切而透彻的演讲，让我们对于“心性”这个十分难以理解的主题，有了新的认识。

下面是答疑时间，提问者请站到中间的过道，那里有麦克风供您使用，请排好队，耐心等候。

（一）**问**：能否说灵魂是“我”？

答：“灵魂”就是心识。

在没有细致观察时，暂时可以说心识是“我”，这颗心识今生是人，下一世变成动物，再下一世又成为人，不断流

转；但如果用佛教的空性智慧分析时，心识也不存在，所以不可能是“我”。

也就是说，暂时的显现中，身体和心识存在；进行观察时，身体不存在而心识存在；再深入观察时，二者都不存在。

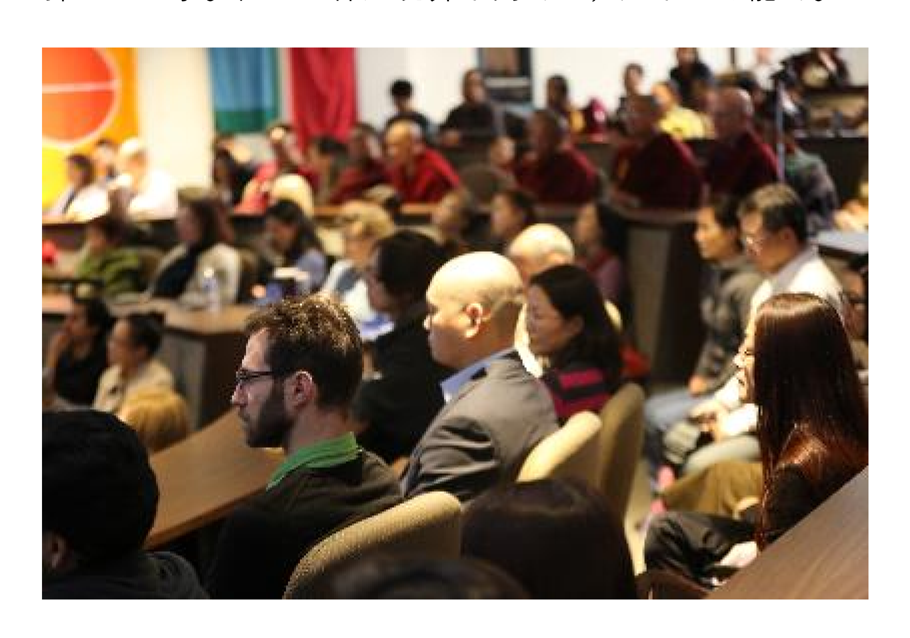
一旦认识到心识了不可得——并非理论的了知，而是真实的证悟，就会获得圣者的果位，成为菩萨或者佛，再也不会流转。

（二）**问**：禅修能否帮我们抉择人生方向？比如从事什么职业、树立什么目标……

答：这要看你的禅修境界——如果境界很高，可能不仅人生的大问题，甚至前方是否堵车之类的小事，也能看得一清二楚；如果境界不很高，那么要通过禅修来规划人生，有一定困难。

如果是后一种情形，可以运用智慧选择人生路，之后不断祈祷来促成愿望实现。如果有信仰，可以祈祷佛菩萨，或者做一些善事，这些对实现心愿都有帮助。

总之，达到很高禅定境界的人，对于生活中的简单问题完全能轻松解决，自然能观照更长远、更隐蔽的事，乃至抉择人生大事。但这对禅定境界不高的人，是不太可能的。



（三）问：如何跟关系不好的人相处？

答：关键是保持一颗慈悲、包容的心，这样不论别人如何伤害自己，都不会生起怨恨，能够与之和睦相处。诺贝尔和平奖获得者马拉拉也说：我甚至不怨恨想要杀害我的人，这是我从耶稣和佛陀等先知身上学到的慈悲。

反过来说，如果没有慈悲与包容心，那么即使别人对自己很好，自己也可能经常对对方心怀嗔恨。

（四）**问**：我禅修时会观想一个太阳，以此让思绪不被打扰，这样可以吗？

答：这样虽然能暂时压制烦恼，但并不究竟，就像吃止痛片临时止痛一样。要从根本上解决问题，还是要认识心的本性。

（五）**问**：我目前的禅修，只能断断续续地专注，该如何提升呢？

答：禅修时，入定时间越长越好，但是如果出现散乱、昏沉，就会无法继续。所以要提升禅定，先应寻找一处寂静的环境，之后坚持不懈地修持。当然，刚开始每一座短一点也可以，随后慢慢不断加长。总之，长期下功夫是唯一的办法。

（六）问：佛教中讲贪嗔痴是痛苦之源，但是像乔布斯对事业也有贪心，那么贪心到底是社会发展的动力还是阻碍呢？

答：佛教确实说贪心等是痛苦之源，不过佛教也说正当的希求是需要的，比如对事业的正常追求，这并不是很严重的贪心。

贪心是一种过度的染著、吸引的心态；而嗔心则是一种过度的排斥、厌恶的心态。本来不好的东西，你认为非常好，从而贪执；本来不用弃舍的东西，你拼命抗拒，从而嗔恨。这些心态都不符合对境的真相，会给生活带来负面影响，因此佛教会进行遮止。不过，佛教并不否定人们对生活的适当追求。

（七）问：心的本性是一种明清的觉知吗？

答：心的本性是明空无二的——一方面是空性，另一方面还有明明清清、不可思议的一种光明，空性与光明无二无别。这种境界需要依靠窍诀性的实修才能现前，语言是很难真实描述的。

（八）**问**：有没有可能用寂止的方式修持空性？

答：有些人也可以。

（九）**问**：在生活中遇到不顺心的事时，我常常会发脾气，此时如何用最简单的方法对治？

答：面对不顺心的境遇，很多人会禁不住发火，此时最好让心暂时平静一下，像大树一样安住两三分钟，这样烦恼就会有所减弱，不那样猛烈。尤其如果想辱骂别人时，不要马上口出恶言，先冷静三分钟，之后再有所行为，这样本来的恶口也许就不会成功了。

所以，暂时安住是对治烦恼最简单的一种方法。

（十）**问**：我是多伦多大学的学生，这里的每个学生都面临分数的压力，您觉得有办法解决这种问题吗？

答：不仅是你们学校，现在全世界的学校基本都是分数至上，不培养学生的心灵，只培养学生的分数。

实际上，学校教育中，一方面要关注学生的分数，但同时也要注重培养他们的慈悲心等品质。如果能树立这样的教学理念，分数压力的问题就会得到缓解。你是一名学生，那么可以请求老师多传授慈悲心方面的教言，或者给校长写封信提个建议，可能问题会有所解决。

（十一）问：如果想达到较高的禅定境界，是不是必须变成佛教徒?

答：要达到很高的禅定境界，一定要借助佛教的方法，尤其胜观的智慧。

目前东西方的很多学校和寺院常常举办禅修活动，但大多只是比较简单地调节一下心态，平衡一下心理，这对缓解烦恼有暂时的作用，从这个角度而言有其必要性，不过要想长期保持寂静的心态，就需要让禅修不断深入，而这方面一定要借助佛教的方法。

虽然是这样，也并不要求禅修者非要成为佛教徒不可。即使没有佛教信仰，也完全可以使用佛教的方法。

（十二）**问**：在修心过程中，我经常发现自己积习难改，从而很泄气，这时该怎么办？

答：一名学生要完成学业，会经历种种不顺；一位企业家要创办企业，也会遭遇很多坎坷；同样，修行的道路，也并非一帆风顺，可能会有很多磨难。

不仅是我们，即使一些高僧大德，比如顶果钦哲仁波切，也是历经十多年的不懈努力，克服了很多困难，最后才获得成就的。

所以，通向目的地的路上出现曲折，是一种自然规律。

当然，你能认识到自己的不足，这很好，但是不能放弃努力。如果一直坚持走下去，即使有时对自己有些失望，但是只要不断往前走，为了实现目标而创造各方面的顺缘，那么到了一定时候，修行的路自然会顺利，会有所收获的。

所以，不断努力是最关键的。

主持人：

我们会不断努力，应对这个时代给我们的挑战。再次感谢堪布不远万里，从中国来到加拿大跟我们分享他的智慧！

藏密宇宙观

——加拿大多伦多大学宗教系演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *29* 日 』

主持人：

今天我们非常幸运地邀请到尊贵的索达吉堪布来到多伦多大学，来到我们“佛学入门”的课堂现场。

宗教系作为多大的重要院系，近年来发展迅速，开设了多种宗教课程，佛教研究是其中之一。几年前，佛教研究并不属于宗教系，而是归属哲学系，主要研究早期佛教。近几年，佛教研究作为一门独立学科被纳入宗教系，设立了内容多样的课程，而且许多优秀教授也纷纷加入这一学科，比如弗朗西丝·加勒特教授是藏传佛教专家，重点研究藏医胚胎学；克里斯托夫·埃默里克教授研究梵语和巴利语，同时开设尼瓦尔佛教和印度佛教课程；还有阿曼达·古德曼教授，主要研究汉传佛教……所以，佛教研究拥有优秀的师资和丰

富的课程。此外，这一学科还开设了新的语言课，我们有自己的藏族堪布在校内教授藏语，埃默里克教授教授巴利语以及初级、高级梵语。佛教课程在多伦多大学的三个校区都有传授。

由此可见，在多伦多大学乃至北美，佛教研究的热潮都在持续高涨。

下面介绍一下我们的嘉宾——索达吉堪布。堪布是一位备受尊敬的藏传佛教上师，精通教理和修行，在中国乃至全世界有大量的虔诚弟子追随他学习佛法。堪布来自著名的色达五明佛学院，依止法王晋美彭措仁波切为根本上师，经过多年学修后，应法王的要求开始教授佛法，尤其承担教导汉族学生的任务。这些年来，堪布在著书立说上也投入很多精力，完成很多本中文著作。

堪布的名字本身是增长吉祥和福德的含义，显而易见，堪布会给我们带来吉祥。

今天堪布将为我们讲解“藏密宇宙观”，这是一个有趣而多元的主题，在西方很少有人教授。有请堪布——



很高兴能与多伦多大学宗教系交流。从主持人的介绍中我了解到，你们对佛教也有一定的研究。我本人是一名佛教修行人，不过对东西方文化中有关人类道德的知识特别感兴趣，对现代科技也很有兴趣了解。凡是对自他有利的学问，我都有意乐学习。所以，我想我们会找到很多共同语言。

那么今天，我们主要就藏传佛教的世界观做一些探讨。

上世纪五六十年代之前，藏传佛教主要流行于藏地，但后来在北美、欧洲乃至全世界，也开始受到关注，尤其引起很多知识分子的兴趣。这些知识分子学了藏传佛教后，的确

感受到它对调节身心、提升智慧、增长慈悲的巨大作用，觉得它是一个很有意义的宗教。

不过今天我不准备在这方面介绍很多，因为听说你们想要了解佛教的世界观，以及这种世界观跟现代宇宙学的异同。

大家都知道，世界有微观、宏观两个层面，今天因为时间关系，我们主要就宏观方面进行探讨。

一、大宇宙——无量的世界

在一般人眼中，地球是庞大的，但是如果站在整个宇宙看，它也不过是沧海一粟。昨天我坐在飞机上时，就在想：银河系包含 1000 亿到 4000 亿颗恒星和大量的星团、星云等，而地球只是其中一颗小小星球，微乎其微；如果再把它放在整个宇宙中观察，就更加渺小了。因此，宇宙是一个极其广阔的空间。

关于这个宇宙，不论科学还是宗教，目前都没有统一的说法——科学的观点在不断更新，各个宗教也没有一致的见解。

那么佛教如何看待宇宙呢？

佛教认为，以我们所居住的世界为一个单位，一千个这样的世界叫小千世界；一千个小千世界，叫中千世界；一千个中千世界，叫大千世界，即十亿个小世界。大千世界也是无数的，释迦牟尼佛是一个大千世界的教主。

由此可见，早在两千多年前，佛教就有世界无量的观念，这是很先进的。

看到有关宇宙的这些数字，很多人也许非常惊讶："怎么会那么多！"我听说现在大学里专门研究宇宙学的有些同学，尤其年轻同学，看到如此庞大的数字和无限的世界观时，都觉得太不可思议了。虽然不可思议，但这的确是宇宙的真相。

科学家霍金经过长期的研究，也发现这个宇宙的广阔与深邃远远超出想象，于是引用一位文学家的语言说："宇宙比我想象的不可思议还要不可思议。"这方面，我想科学界如果不断探索，会找到更多与佛教的共通处。

总之，就大宇宙而言，其广袤程度远远超出人类的想象，其中包含无量无边的世界。

二、小宇宙

成住坏空

对于小宇宙——我们所处的宇宙空间，科学界一直非常关注，对它的起源、演变、毁灭等都进行了探索。有关它的开端，就有种种推测，不过相当多的人比较认同大爆炸学说，认为这个宇宙始于大约 120 亿到 150 亿年前的一次大爆炸。

佛教对小宇宙也有研究，认为它有成、住、坏、空四个阶段。小宇宙最初是一大虚空，之后出现了风的微尘，再之后慢慢形成这个宇宙。虽然并非以大爆炸为起源，但也有一个形成过程，而且这个过程非常漫长。宇宙形成后，会安住二十中劫，之后进入毁灭阶段。关于宇宙的毁灭，有些学说认为很多恒星通过自燃而消亡，而佛教也说宇宙被火烧毁。宇宙毁灭后，就变成一片虚无的空间，这一阶段也持续二十中劫。

如果去深入了解，就会知道：宇宙成、住、坏、空的观点，与现代天文学的有些说法比较接近。

同时佛教认为，无数宇宙中，有些在形成，有些在安住，有些在毁灭，年龄各不相同。这一点跟天文学的研究结果也可以对应。

“地心说”与“日心说”

对于我们生存的小宇宙，从古至今，人们就有各种观点。

早在公元前300多年，亚里士多德指出“地球位于宇宙中心，太阳和月亮绕着地球旋转”，也即“地心说”。后来古希腊天文学家托勒密进一步将这种学说构建成一个解释宇宙运转的系统理论。自那时起，在长达一千多年的时间里，在西方世界以及东方的很多国家中，“地心说”一直占据统治地位，人们都坚信这一说法，它也是天主教教会公认的世界观。

“地心说”跟佛教早期《阿毗达磨》中的个别说法，以及印度教、吠陀教的有些观点，虽然有细微差异，但根本观点是一致的——都认为太阳围着我们这个世界从东到西旋转。

所以，早期佛教中也有类似“地心说”的观点。

到了公元 16 世纪，波兰天文学家哥白尼提出“日心说”，认为“太阳是宇宙的中心，是静止不动的，地球以及其他行星围绕太阳运动”，并著作了《天体运行论》。不过“日心说”在半个多世纪中，都很少受到关注，支持者寥寥无几。

后来科学家布鲁诺站出来声援哥白尼的观点，并且对这种观点进行了丰富和完善。这一做法对当时的教会统治构成了威胁，布鲁诺因此被烧死在罗马广场。对此，有些历史中说，布鲁诺的死并非因为支持“日心说”，而是跟泛神论等思想有关。不过不论怎样，布鲁诺确实对“日心说”的传播起了一定作用。

事实上，直至 1609 年，伽利略使用天文望远镜发现了一些可以证实“日心说”的天文现象，“日心说”才开始逐渐引起关注。

总之，对于地球围绕太阳旋转这一宇宙现象，科学界经历了曲折而漫长的探索历程。

在佛教历史上，也有类似“日心说”的观点。5 世纪时，东方出现一所著名的佛教大学——那烂陀寺，在当时堪称东方的哈佛大学。这所大学里有一位著名的历算学家、天文学

家，叫阿亚巴札，他提出这样的观点："虽然人们感觉太阳围绕地球旋转，但实际上并不是太阳在运动，而是地球在转动，就好比坐船时感觉旁边的事物往后推移一样。"这个观点让人赞叹：5 世纪的东方文化，已经对宇宙有如此准确的认知。

三、佛经中的超前宇宙观

形形色色的世界

刚才提及的科学家布鲁诺还有一项重要贡献，就是提出"无限论"。这种理论认为：宇宙是无限的，并非只有一个地球与一个太阳，而是有无数星球、无数世界。

这跟佛教的观点是一致的。佛教《华严经》为主的很多经典中早已讲到，世界有"恒河沙数"，恒河沙是一个比喻，表达的含义是无量无边。

而且《华严经》的"华藏世界品"，还对各种世界做了栩栩如生的描述，其中说：众生的业力不同，所见的世界也形形色色——有些世界是圆形的，有些是方形的，有些是漩流形的，有些是江河形的，有些在上方，有些在下方……

我对天文学也有一些了解，曾翻阅东西方的许多相关书籍，不过在与佛经的对比中，越发感觉唯有佛经才揭示了世界的真相。

《华严经》这段经文中提及的“业力”，是佛教术语，也是一个重要概念。

什么叫业力呢？对同一个事物，有人觉得美好，有人觉得一般，还有人觉得很污秽；对同一个人，有人觉得漂亮，有人觉得平常，有人觉得很丑陋……是什么导致了这种差异呢？就是业力和习气。

现代科学也发现一种“不确定性原理”，这跟佛教很早就提出的业力概念，比较相似。

我是藏族人，藏族民间流传着一个俗语：“同一个东西，有人看成三角形，有人看成四方形。”我觉得这句话蕴含着很深的道理。

当然，对同一个事物，我们不一定看到不同形状，但由于价值观、审美观等的差异，确实会有不同的感受，尤其不同地域的人，观感甚至会大相径庭。

科学界如果能运用“业力”的道理，对世界进行研究，也许会有很多新发现。

当然，众生对同一事物的感受，差异之中也会有共同点，这跟“共业”有关。比如对于地球，如今全世界的人普遍认为它是一个球体。

在佛教的早期典籍《花鬘续》中也讲：一千一百万的球形世界，依于风和水的力量，在世间中形成。那烂陀寺的阿亚巴札，在其著作中也指出：“地球是由地、水、火、风四大元素组成的圆形球体，在虚空中安住。”由此可见，佛教对宇宙的认知是前瞻性的。

我并非因为身为佛教徒就吹嘘佛教，而是因为佛教说出了真理。实际上我一直觉得：作为人，都应当站在公正的立场寻觅真理——只要是真理就乐于探求，而不是冲着宗教或科学的名称才去信奉或维护。



外宇宙和内宇宙

大家如果想深入研究佛教宇宙学，还有一本书值得阅读，就是藏传佛教中的《时轮金刚》。在藏地，上千年来的历法一直依照这本书来推算，如今很多大德也经常传授时轮金刚灌顶，并讲解其中的理论。

《时轮金刚》是释迦牟尼佛临近圆寂前，在印度南方给部分弟子传授的，书中对于外宇宙，比如日食、月食、春夏秋冬的气候等，进行了清晰叙述，其观点跟现代天文学的观测数据有惊人的相似之处，然而《时轮金刚》没有借助任何现代天文仪器。

这里简单举一些例子，比如黄道和白道的交点周期，《时轮金刚》中的数字是 6792.99 天，天文学数据是 6793.460 天；地球公转轨道周期，二者的计算结果都是 365 天；火星、水星和金星的运转轨道周期，二者的数据仅有小数点上的差异。

另外，《时轮金刚》中最早明确指出水星、木星、土星等的组成跟元素有关。

你们如果对这部经典感兴趣，可以到藏地历算学校进一步了解。

《时轮金刚》中，不仅描述了外宇宙的状况，同时也揭示了内宇宙的奥秘，比如讲到人的身体是四大聚合，也具有成、住、坏、空，以及人的心识如何证悟光明、获得解脱等。

按照佛教的观点，研究外在世界固然重要，但认识内在世界更为关键。

藏地的佛教修行人，跟世间学者有一个共同点——对知识非常渴求，会努力寻求真理。不过也有不同点，这些修行人会更加关注自身的修证，认为如果没有真修实证，即便学问做得很好，也不是圆满的人生。

藏传佛教中有一位著名的历史学家，叫布顿大师，他撰著了很多论典，对人类有很大贡献。他晚年对天文学表现出浓厚兴趣，孜孜不倦地钻研，甚至放下了修行。不过后来的很多修行人并不认同他这种行为。

在座的不一定都信仰佛教，在这方面也许有自己的理解，当然，我们找到一个共同点进行交流就很好。

总之，希求稳固而长久的真理非常重要，唯有它才能一直陪伴我们。

四、认识了心，就认识了世界

我经常想：人生在世，一方面追求知识、研究学术非常重要，但更为重要的是对自己负责，这样活在世上才有意义。如何对自己负责呢？就是去认识自己的心。

这个世界非常广阔，但是如果浓缩，就变成你周围的小世界，如果再浓缩，就是你自己的心。因此，如果认识了心，你就间接认识了整个世界。

最后，跟大家分享一位印度学者的诗歌：有时要关注外面五彩缤纷的世界，这对认识内心非常有帮助；有时要观明空无二的心，透过它可以认识外面的世界。

加拿大多伦多大学宗教系问答

『 *2014* 年 *10* 月 *29* 日 』

（一）**问**：佛教中提到的须弥山、四大洲，是怎样一种世界观呢？

答：按照小乘《俱舍论》的观点，世界的中心是须弥山，须弥山周围有七大海洋与七重金山，再往外是咸水海，海中有南瞻部洲等四大洲，须弥山上方是欲界空居天，往上是色界十七层天，再上面是无色界四层天。这种世界观存在于早期佛教，在曼荼罗观修中可以看到。

对于这种世界观，我们可以去了解，但是不能认为它是唯一的，也不能认为它是究竟的。佛教的世界观还有很多，比如《时轮金刚》对宇宙的描述，以及《大乘阿毗达磨》的观点。

之所以出现须弥山为中心的世界观，主要原因是：在当时的印度民间，很多人认为世界就是这种模样，佛陀于是随顺他们宣说了这种观点。佛陀曾说："世间与我诤，我不与世诤。"世间人承认的有些事，佛陀也会随顺他们而认可，比如很多人认为"我"存在，佛陀虽然深知没有"我"，但是为了调化他们，也会暂时说"我"是存在的。

所以，佛陀的有些教言是度化众生的方便说，是一种应机说法。好比在学校里，东方的教科书为了适应东方人的习俗，跟西方的教科书会有所不同。对于佛陀的方便说，我们可以学习，但是不能认作佛陀的究竟观点。

（二）问：佛教讲一个微尘中有很多世界，这怎么理解？

答：佛教《华严经》中讲"一尘中有尘数刹"——一个微尘中有微尘数那么多的刹土。一般人对此很难接受，其实这没什么不可能，因为世界是空性的，每个法都没有实质，所以一个尘与无数尘的本体没有丝毫质碍，能够相互含摄。如果世界不是空性的，那么一个微尘中，不要说容下无数世界，即使第二个微尘也无法立足。

因此，一旦明白空性的道理，就会知道确实如佛经所说：一就是多、多就是一，显即是空、空即是显。

（三）问：如何证明现实就是梦？

答：汉地古代有一个著名的故事“庄周梦蝶”：庄子梦到自己变成了蝴蝶，突然间醒过来，他不知是庄子梦中变成蝴蝶，还是蝴蝶梦中变成庄子。这个故事寓意很深。

其实，现实世界就是一场梦，为什么呢？

一方面，梦中的一切，到了醒时就荡然无存，而现实中的一切，到了明天也杳无踪迹。所以，昨天之前的事跟昨晚的梦没有差别，明天以后的事跟明晚的梦并无二致。在这方面，藏传佛教里有非常细致的剖析。

我自己有一个习惯：每次遇到不如意的事，就在心里想“它跟昨晚的梦一样，不要太在意”，这种思维确实对调整内心很有帮助。

另一方面，很多佛经中都说：世界以及我们自身都不实有——没有详细观察时，似乎存在；一旦进行观察，跟梦境、幻化、泡影毫无差别。

如果明白了现实与梦无别的道理，生活中就不会有很强烈的执著。

（四）**问**：我曾读到一篇文章，里面说罗马天主教教皇证实了大爆炸理论。一位如此重要的宗教领袖公开支持这种理论，您对此有什么看法？

答：其实对于大爆炸理论，科学家目前仍处在探索阶段。

支持大爆炸理论的证据之一就是宇宙在不断膨胀，但是目前有科学家发现宇宙可能正在收缩。关于大爆炸的发生时间，也众说纷纭，有些说是 137 亿年前，有些说 120 亿年前，有些说 130 多亿年前。因此，大爆炸理论也并非一种定论。

我觉得，科学界在探索宇宙时，借鉴宗教文献是很有必要的。大家都知道，世上的很多宗教都有着久远的历史，有

些接近四千年，有些是三千多年，有些是一千多年，这些宗教的古老典籍中很可能找得到宇宙学方面的珍贵资料。即使研究者本人没有信仰，也完全可以借鉴这些资料，因为凡是真理都值得追求，不必要因为“宗教”的外表就拒之千里。

其实人生在世，需要有一种探求真理的精神。能否找到真理是另一回事，但不论是学生、老师还是宗教人士，在这样一个自由、平等的世界中，都应该运用智慧挖掘人类文明中的珍宝，寻觅宇宙人生的真相，这非常有意义。



（五）问：您演讲中提到的那位天文学家，他对太阳系的研究远远早于哥白尼和伽利略，能再讲讲他的相关情况吗？还有您提及的佛教文献，能再说一下名称吗？

答：那位天文学家叫阿亚巴札，藏文中有《阿亚巴札覃》这么一个论典。

刚才讲的“恒河沙数世界”，出自《华严经》，还提到的经典有《时轮金刚》《花鬘续》。这几个现在都有藏文版本。

（六）问：生活在世俗的世界中，该如何对待执著？

答：该执著时可以执著，但是不能过分，因为过分的执著会引发痛苦。

大概六百多年前，藏地有一位尊者叫龙钦巴，他说：“执著越大，痛苦越多。”当然，作为世间人，对事业的适当希求、对真善美的追求等等，暂时无法舍弃，也不用舍弃。但是如果对感情、财富等过分贪执，就会带来很多负面作用——自己

的心情会越来越糟，身体会越来越差，所做的事情也常常无法成功。

（七）**问**：我们学习的课本中说“佛陀在定中获得阿罗汉果”，为什么佛陀获得的不是佛果？

答：按照声闻乘的有些说法，佛陀获得的是大阿罗汉果，因为他们不承认断除一切障垢的佛果，但认为大阿罗汉果存在，佛陀是大阿罗汉。不过，从大乘的角度看，佛陀并没有经历阿罗汉的阶位，而是经由大乘五道十地直接取证了佛果。

前世今生——佛教人生观

——加拿大多伦多大学演讲

『 *2014* 年 *10* 月 *30* 日 』

主持人：

大家好！今晚实在让人惊叹，座无虚席，看来很多人都对演讲嘉宾和主题充满兴趣。

我们今天非常荣幸地邀请到了索达吉堪布——一位极具影响力的藏传佛教学者。如今的时代充斥着困惑、虚伪，以及发达的娱乐影视和频繁的颓废堕落，而堪布却会让您领略什么是真诚、慈悲与智慧。

上周我听受了堪布在约克大学的演讲“禅定——心性休息”，真是一次十分美好的经历。今晚我站在这里，完全是因为那个讲座带给我的感受如此深刻、超乎想象。听堪布演讲的那一刹那，我就意识到有机会遇见这样一个人，自己是

多么幸运！他没有任何掩饰，完全践行纯正的教法，实事求是且极具幽默。

今晚的主题是“前世今生——佛教人生观”。这个主题对我们有什么意义呢？无论您相信或不相信，来世都等着您，所以每时每刻我们都可以审观自心，看看自己为来世播下了怎样的种子，同时也可以观察前世和今生又如何造就了当下的我们。

经过上周在约克的体会，今晚我对于聆听堪布将科学融会于佛法的别具一格教授更加向往。

能够聆听堪布的演讲，我们真的很幸运。有请堪布——

这是我第一次来到多伦多，前两天在约克大学就禅修方面进行了交流，昨天在多伦多大学宗教系，跟一些师生探讨了藏密宇宙观。从中我发现，这里的很多老师和学生非常关心周围的世界，关注人的内心以及生命的价值，这是很好的。

今天我们一起讨论的话题是“前世今生——佛教人生观”。

一、生与死的思考

前世今生的理念，对每个人都有重大的意义。

不过令人惋惜的是，如今的芸芸众生很少关心这个话题。为什么会这样呢？一方面现在的主流文化，无论在东方还是西方，都不是内在精神，而是外在物质，大多数人唯一在意的就是钱财、住处、衣食等。另一方面，在如今的时代里，各种资讯、学说空前繁盛，这虽然有其益处，但是眼花缭乱的信息也让人变得浮躁、散乱，很少有人会静下心来思考生命，比如想一下“我从何处来，最后到何处去”。

我记得一位科学家曾说：人的出生和死亡，对我们来说依然是无知的。这句话值得很多人思考。

不过，人的生与死，真的深奥到无从了知吗？也不是这样，任何人通过认真研究，都可以找到答案——人从前世而来，死后去往后世，这一点并不难。

大家都知道，人的身体最初从母胎中形成，到了死亡时，就化为乌有，通过水葬、火葬或天葬而消失于世间。但人的心识也是这样吗？在座的是否思考过？如果思考过，你的答案是什么？

前段时间有一位诺贝尔奖得主在演讲中说：“如果来世存在，我希望……”我听了这个话也非常感慨：他的来世只存在于“如果”中。

我出生于一个宗教家庭，从小就相信前后世的存在，后来读书时学了无神论、唯物论，也产生一些疑问：“也许人死就像灯灭一样，彻底没有了吧。”所以对于前后世，在一段时间中我也处于模棱两可、犹疑不决的状态。再后来我出了家，首先想到，佛教里是否有关于前后世的答案呢？于是翻阅了印度、藏地的许多论著以及古今中外的众多资料，同时跟很多有智慧的人辩论，不管在冬天的雪地里，还是夏天的雨水中，都不断探索着。（辩论是藏传佛教特有的一种学习方式，把自己的困惑与质疑抛给对方，让对方回答；同时对方发出问难时，自己进行解答。）经过一段时间的探究，我心中的疑团彻底消失，树立起前后世的正信。后来我也翻译了藏传佛教中有关前后世的一些论典，并且在不同场合中跟人们交流这方面的道理。

在谈及前后世，尤其说到后世时，有些人可能会不由自主地想到死亡，从而心生忌讳，不愿去讨论和探索。我认为这是消极、脆弱的表现。

虽然现代医学有了前所未有的进展，人的寿命得到一定保障，但是每个人在将来的某一天，依旧不可避免要面对死亡。死亡之后怎么办？如果后世不存在，死了就一了百了，当然无需多虑什么，但是万一有后世，那时该怎么办？这些值得去思考。

其实万一有后世，提前做准备就显得尤为重要。即使退一万步讲，假如后世并不存在，而你却认为有后世，由此常常守护自己的言行与内心，令其清净无染，这对你的人生会不会造成危害与痛苦呢？不会。反而只会带来饶益。



二、前世不虚，后世不灭

前世存在的依据

如何证明前世存在呢？下面我以科学与佛教相结合的方式，做一些介绍。我本身是佛教徒，但是在希求真理方面，始终觉得不用分别宗教、国家、民族、身份等，重要的是找到真理。

要证实前世，实际就是寻找心识的来处。有些人也许觉得这非常困难，其实也并非这样。

首先我们要知道，心识肯定是存在的。那么，人来到这个世界的第一念心识，有没有因呢？

如果没有因肯定不合理，因为如果无因而生，就应随时随地出现心识，但这与事实相违。如果不是无因，就肯定有因，接着观察：这个因是常有还是无常的？如果常有，不论它是造物主、万能神，还是大自在天等等，都不可能产生果法。

这一点，大家可以在生活中观察，任何事物的因能否是常有的。如果是常有的法，怎么有能力生果呢？如果它可以生果，那生果前和生果后是一体还是他体？如果是一体，应

成生果后也没生果；如果是他体，应成它有两个阶段，如此一来就不是常法了。这样一观察就知道常法确实不能生果。

因此，如果认为有一个恒常的主宰者创造所有众生，就可以用上述的方法破斥。同时，也可以这样分析，如果存在这样的主宰者，那么他创造众生的心识，无外乎两种方式——同时产生所有心识、次第产生这些心识。

如果是第一种情况，显然和事实相违，因为世上的所有生命——人类以及其他动物，都是次第出生的，并非一时顿现。如果是第二种情况，可以继续观察，他是有心而造还是无心而造？如果有心而造，那产生众生时他会想“我要造这个坏人，我要造那个好人……”，但是这种情况，任何宗教或学说都不承认；如果是无心而造，这样的主宰者目前为止也无法找到。

我今天并不是要破斥哪个宗教，而是因为在理证分析时，不论什么人，都应该运用公正、细致的智慧观察。如果无法运用理证证实，就要寻找可靠的圣教。一个观点，如果既没有理证依据，又没有圣教支撑，就说明它还有待观察。

上述分析告诉我们，心识的因只能是无常法。

说到这里，有些人也许觉得：“心识的因就是自己的大脑，或者父精母血。”这种观点也不合理。

对此，可以这样驳斥：心识是明知的体性，跟无情法截然不同，所以它的近取因不可能是无情法。也就是说，心识只能由心识产生，而不可能从无情的物质中产生，物质性的身体只能给与心识辅助作用，好比苗芽的近取因只能是种子，阳光、水土等只是对它起助缘作用。

关于这个问题，印度的法称论师在其著作中，罗列了大量有说服力的依据。

通过上面的观察，我们可以了知：人来到世间的第一念心识是有因的，这个因是无常法，而且必定是自己前面的同类心识。由此就可证实，前世的心识是存在的。

有些人可能会想：“如果前世真的存在，为什么很多人不信呢？”这其实就如那句名言所说——真理掌握在少数人手中。

在人类历史的长河中，这种情形比比皆是，比如在长达一千多年的时间里，“日心说”一直不被认可，很多人认为

“如果地球下方有人居住，肯定会掉下去”，以致支持“日心说”的科学家还受到了迫害。所以，很多人不相信前世也不足为奇，但这无法说明前世不存在。

生命的去向

从前，藏王赤松德赞的女儿白玛赛，刚到 17 岁时，忽然得急病去世了，藏王心痛不已。莲花生大士对藏王说：“死亡是残酷的，但死亡又不是一切的结束，只是灵魂离开了肉体……肉体注定会消失，但灵魂必定会继续，而一旦超越了生死，生命就有了意义。”

我觉得莲花生大士的话，非常值得大家思考。人生中，有时一位老师的一句话或一堂课，会让我们得到很多启发，一生乃至很多生的命运都得以转变。

关于心识会永远存在，在科学界也可以找到很多依据。

有一位著名科学家叫约翰·艾克尔斯，曾于 1963 年荣获诺贝尔生理和医学奖，他一辈子探索大脑神经学，在此期间撰写了很多本书，比如《自我与它的大脑》《面对现实》等等。大家不妨看一看这些书，都是很好的著作。约翰·艾克尔斯认为：人体内蕴藏着一个思想与识力的“我”，它控

制着大脑，如同人脑指挥电脑。这种非物质的“识我”，在肉体死亡后，仍然存在，并可以永生不灭。

所以，人除了身体，还有一个心识独立存在，它不会随着身体的消失而灭亡。

另外，美国生物学家罗伯特·兰扎在《生物中心主义》一书中，运用五种依据论证了生命的永恒存在，指出“生命不因身体的死亡而结束”。

罗伯特·兰扎还举了一个例子，当爱因斯坦得知老朋友贝索去世时，写信给贝索的家人：“现在贝索比我先行一步，离开了这个奇怪的世界。但这并不意味着什么。对于我们笃信物理学的人来说，过去、现在和未来之间的区别只不过是一种幻觉而已，尽管这种幻觉有时还很顽固。”对此，兰扎评论说：“新的证据不断表明，爱因斯坦是正确的——死亡只是一场幻觉。”

既然如此，生命也就不会因死亡而结束。对我们而言，这其实是个好消息。

现在很多人非常害怕死亡，认为人死了就灰飞烟灭，所以在世时拼命地存钱。不知道加拿大人怎么样，中国的很多人喜欢存钱，结果死亡来临时，钱没有花光，生命已经花光

了，只能在无比伤心、遗憾的状态中离开。而他们存在银行的钱，却无法取出来，因为家人都不知道密码，也找不到银行卡，最后可能银行最高兴吧。

总之，人确实是存在后世的，这方面的证据很多。

为什么我记不起前世?

有人问：“如果前世存在，为什么我记不起呢？”一方面，记不起不代表不存在，另一方面，记不起也有其原因。

比如，对于世界上的很多暗物质，人们尚处于未知状态，但不代表它们不存在；地下的宝藏，人们并未看到它，也不代表它不存在；再比如每个人的内在潜能——音乐、画画、数理化等能力，很多人目前并不了知，但是它依然在那里。所以，记不起来前世、不知道前世，不代表前世不存在。

另一方面，记不起前世也是有原因的，这一点佛经里有讲述：人的心识进入母胎后就昏厥了，形成一种胎障，导致了记忆的断失，就如同进入地下室很多信息无法传递一样。

不过也有些人能回忆前世，尤其他们处于孩童时，这种记忆非常清晰。这样的事例，不论古今中外，有或没有信仰

的人群中，都时有出现。我也接触过许许多多能回忆前世的人。

所以，如果不承认前世，那么首先就要推翻回忆前世的大量案例，而这是不可能的，因为谁也无法颠覆事实。

三、生命的奥秘，值得探究

大家如果想深入了解前后世，可以阅读佛教的相关经论，里面对生命如何延续至今、现在的种种状态，进行了详细剖析，并且对生命的去向做了细致介绍——人死之后，意识脱离身体，不再受制于身体，可以自在飞行，可能投胎成其他地方的人或动物，也可能进入天堂，或堕入地狱。

除了佛教，世间也有其他宗教承认天堂和地狱。我曾询问这些宗教的有些教徒："人升到天堂后，是永远住在天堂吗？堕入地狱后，是永远待在地狱吗？"回答说："这不是凡夫的境界，不能揣测。"当然，一方面我也相信是这样的，但另一方面我觉得这方面佛教的观点就比较明确——即使升到天堂，一旦善业穷尽，还是会下堕，变成人或旁生，乃至地狱众生；即便堕入地狱，一旦恶业消尽，也会从中出离，获得人身，乃至上升天道。

因此，我觉得不同宗教之间如果能常常交流、讨论，取长补短，那么对人类生命的研究可能会更加完善。

总之，人的生命，从无始延续至今，在没有获得解脱之前，还会不断流转，这一点毫无疑问。希望很多老师和同学运用智慧去探索这方面的奥秘，这非常有必要。

包括佛教徒自己，也需要不断学习前后世的道理。虽然对于前后世，佛教里有丰富的教理，但是如果没有认真学习，还是难以生起定解。比如个别佛教徒，别人问他有没有前后世，他回答“有”，再问为什么，就无言以对了，因为他从没仔细思维过，内心也模糊不清。像这样不通过学习引生定解，而只是鹦鹉学舌，并不是科学的态度。

四、让人生变一番风景

前后世的道理，不应当只是宗教的观点，而应当成为全人类的人生观。

不过，如今很多人并不知道这一道理，因此对于前后世，不需要以宗教的外衣去包装，需要的是每个人去发现。

当然，如果有人不认同前后世的存在，也可以用确凿的依据驳斥，这是佛教认可的，因为佛教非常包容。不过从古至今都没有人能推翻这一观点。

因此，现在最重要的，不是分别你的宗教、我的宗教，或者你有信仰、我没有信仰，而是要知道：一种基本的人生观一直在那里，但是很多很多人都茫然不知，这是人类的巨大损失。如果前后世不存在，我们盲目地认为存在，这不合理；而如果前后世存在，我们却一无所知，那就是一种悲哀。

所以，大家应该保持清醒的头脑，运用智慧去探索、去发现。

如果有了正确的人生观，还要进一步寻找正确的价值观。

世间的每个人都有一个共同愿望——远离痛苦、获得幸福。如何实现这个愿望呢？佛教中讲，行善能获得快乐、造恶会感召痛苦，这就是一个基本价值观。

如果摆正了人生观和价值观，不仅你的人生会变成另一番风景，你的家庭也会变得幸福，乃至这个世界也会增添一份和谐。

加拿大多伦多大学问答

『 *2014* 年 *10* 月 *30* 日 』

主持人：

非常感谢堪布！您善巧的慈悲、犀利的智慧、深入的探索以及引人入胜的讲解，为我们开启了一个美好的世界。

堪布说，对我们而言最重要的是寻求真理。那么现在我们很荣幸有这么难得的提问环节，再次希望大家洞察内心，对于今晚的主题，观察自心深处还存在哪些疑惑，如果有，欢迎提出来。

（一）**问**：有一本心理治疗书里说，有的人怕水，这是源于前世的记忆，可能他前世是溺水而亡的。请问是这样吗?

答：人内心的问题，有各种不同的因缘，有些跟前世有关，有些也不一定。

昨天多伦多大学一位老师讲述了他一个学生的故事。这个学生大概三岁前能清晰记得自己前世是坦桑尼亚人，而且是一名黑人，曾参与二战，在敌机的轰炸中断了手。他今世见到类似场景时还会突然恐惧。他的这种恐惧，确实是前世经历引起的。不过，并非所有心理恐惧都跟他的情形一样。

所以，有的人怕水，这可能跟前世有关，也可能是即生的因缘造成的。

（二）**问**：下一世投生到哪一道，自己能决定吗？比如想生到没有忧愁的地方，就可以去天堂，想去地狱拯救众生，就可以生到地狱，是这样吗？

答：对于下一世的生处，凡夫人的意愿虽然起一些作用，但更主要的是业的作用。一旦造下业，就会出现相应的果——如果是善业，不论天堂还是极乐世界，即使你不愿意去，因缘成熟时也会自然生到那里；如果是恶业，即使你不愿去地狱，也会被业力牵引而下堕地狱。

前段时间，我在新西兰做了一个讲座——“当上帝遇到佛陀”，当时引用了一些学者的观点，他们认为佛教的极乐世界与基督教的天堂是同一个世界。至于到底是否是这样，大家可以思考。不过，行善必定可以生到清净世界，是两个宗教共同承认的。



（三）**问**：一些精神治疗师用催眠治疗病人时，有些人会讲出其他地方、其他时代的事，这些真的是前世记忆吗？

答：这有两种情况：一种情况，所忆起的事确实是前世的，因为人的心识通过安静思考的方式回溯到一定程度，就可能回想起前世，佛教中有一种禅定的回流思维方式，也与此类似；还有一种情况，所忆起的事不是前世的，而是其他一些情形。

（四）**问**：过去、现在和未来是否存在，您的看法是什么？

答：这可以从两个角度理解。

从胜义角度，也即事物的真实义中，未来尚未到来，过去已经灭尽，而现在的一切，通过细微的智慧观察时，也了不可得。

从世俗角度，也即现实生活中，现在是存在的；未来不能说完全虚幻，因此人们会对未来进行计划，会对未来充满憧憬；而过去，只是一种回忆，一去不复返。

（五）问：轮回中的众生，总数是无限的吗？是否有新增的意识体？众生从何时开始轮回？轮回何时能终结？

答：关于这个问题，佛教里有不共和共同两种观点。不共的观点，我暂时不谈。

按照共同的观点，轮回里有无量无边的众生，每一个众生都是无始以来就在流转了，没有新生的。众生乃至没有得到解脱之前，会不断在轮回里转生；如果个别众生获得了解脱，那么他个人的轮回从此就完结了。

（六）问：您进入佛门的原因是什么？

答：在我们藏地，很多人一来到这个世界，就身处一个佛教家庭，面对一个佛教世界。我也是这样，从小就进入佛教的生活了。虽然后来我去上学等等，有其他一些经历，但是对佛教的信仰从未改变。

我觉得自己有生之年都不会退失对佛教的信解，因为这是我经过长期深入的观察，最终获得的确信——认定佛法最可信赖，值得倾注一生来修学。

（七）**问**：这个世界充满非常微小的生命体，比如细菌、病毒以及其他各种微生物，它们有灵魂吗？属于有情吗？

答：细菌、病毒以及生物学中提及的其他微小生命，从广义的生命概念而言，有些是有生命的；从狭义的生命概念而言，不属于有情，因为佛陀在相关经典中讲，有情是色、受、想、行、识五蕴的聚合。

如果一个事物不是五蕴的聚合（无色界众生例外，只具足四蕴），虽然它有反应、演变，可以生长、繁衍与灭亡，但也不属于有情。不过生物学会把它们称为生命，这是从具有反应等角度命名的。

因此，宗教学与生物学对“有情”的界定有所不同，故而对一个事物是否是有情，也就会有不同的判定。

（八）**问**：我有一个最大的缺点，就是脾气暴躁，这样对周围人也会造成伤害，请问如何控制脾气？

答：世间人中，有些嗔心比较严重，有些贪心比较炽盛。不过，你能发现自己的缺点，这一点很好，这样慢慢就能改变。

至于如何改变，我建议最好学一下《入菩萨行论 · 安忍品》，大概一百多个颂词。我认识的很多人，他们以前性情暴躁，学了《安忍品》就变得柔和了。另外，有必要时也可以辅以身体的磨练，比如磕头、跑步，以此让内心逐渐变得放松、调顺。

主持人：

感谢大家的提问，请大家和我一起感谢堪布今晚的精彩演讲与答疑。如果您感兴趣，请访问堪布的官方网站，那里有很多免费的佛法开示。堪布离场之前，请大家起立向堪布表达我们的敬意，非常感谢堪布来到加拿大为我们开示，非常感谢您！

当代藏传佛教女性

——加拿大麦吉尔大学演讲

『 *2014* 年 *11* 月 *05* 日 』

主持人：

扎西德勒，欢迎大家来到麦吉尔大学宗教研究系。今天的活动十分特别，最主要的原因是，我们非常荣幸地邀请到了索达吉堪布；另一个原因是，此次活动是佛教界与学术界的一次对话。

索达吉堪布是一位非常著名的藏传佛教上师，1985 年舍俗出家依止法王晋美彭措为根本上师。堪布所在的佛学院——喇荣五明佛学院，是世界上最大的佛学院，由法王晋美彭措创建，坐落在甘孜藏族自治州色达县，现有人数约一万，主要是出家僧众。

堪布日理万机，平时教学、翻译从不间断，并积极投身于各种慈善活动，而且在全世界广弘正法，目前已在世界上几十所大学做过演讲，比如哈佛大学、哥伦比亚大学、北京师范大学等。今天堪布来到我们麦吉尔大学，这是让人非常高兴的一件事，本次活动也得到了麦吉尔大学宗教研究系的大力支持。

下面让我们以热烈的掌声有请堪布——

今天有机会跟大家交流，我发自内心地欢喜。非常感谢麦吉尔大学宗教研究系，感谢劳拉教授及其他师生为我们提供这样的平台。

这是我第二次来加拿大。早在二十年前，我曾跟随法王来过加拿大，当时去了东部的哈利法克斯，之后的二十年中，都没有再走进这片国土。今天在这里又一次相聚，而且能跟大家交流佛学，我非常高兴。

麦吉尔大学声名远扬，有“北方哈佛”的美称。不过早在三十多年前，我就对这所大学的名字有所耳闻。那是读小学时，课本里有一篇文章——《纪念白求恩》，在七八十年代的中国，这是每个小学生都必须背诵的一课。这篇文章中，

有句话说“毫不利己，专门利人”，我至今记忆犹新，而且文章的脚注说“白求恩曾就读于多伦多大学，后来在麦吉尔大学度过他的医学生涯”，由此让我对麦吉尔大学的名字有了印象。

前段时间我收到邀请函时，感觉这所学校的名字非常熟悉，怀疑是不是我前世在这里待过，但好像不是，而是儿时的记忆。

在开始今天的演讲之前，校方让我简单介绍一下喇荣五明佛学院。



一、尘世净土——喇荣五明佛学院

喇荣五明佛学院是我所在的佛学院，我已经在那里待了三十年。从 1990 年开始，我一直担任佛学院的一名管理人员，去年刚刚卸任，现在以顾问的身份参与管理，对于佛学院的各方面我都比较关心。

关于喇荣五明佛学院，如今不论在美国还是中国，都被很多媒体说成是世界上最大的佛学院。是否真的如此，我也不很清楚，不过确实像刚才主持人所说，这所佛学院如今有约一万人，而且以藏族僧众为主，当然也有一些在家人，以及其他民族的少数出家人。佛学院的现任院长是一位女性——门措空行母，她是第二任院长，至今已在任十一年，第一任院长是法王晋美彭措。

喇荣五明佛学院创立至今三十多年，在那里学习的人，就年龄而言，以年轻人为主；就性别而言，以女众居多，大约占 60%多，她们的学习内容和管理方式跟男众没什么差别。在佛学院，大家主要研究佛学，同时也学习世间各种学问，诸如医学、工巧学等等，总之是以比较开放、包容的心态来接受与传播所有对人类有益的知识。

我在喇荣五明佛学院主要负责汉族男女众的教务，已经二十多年了，现在依然在任。所以在女众的教学与管理方面，我应该有一些经验。

今天跟大家探讨的主题是“当代藏传佛教女性”，主要是有关藏地女修行人的。我会结合自己的见解，跟大家做一些介绍。

二、佛教对女性的尊重

在座的都知道，全世界七十多亿人中，大概一半是男性、一半是女性——这个世界是男与女，或者说阴与阳，组合而成。那么对于撑起半边天的女性，佛教如何看待呢?

佛教有三支体系——南传佛教、汉传佛教和藏传佛教。作为藏传佛教，对于女性是非常尊重的，这一点翻开其历史就一目了然。

在藏地，8 世纪时出现预试七人——由七名出家男众组成的最初僧团，之后在藏王赤松德赞的王室里有一些女性出家，当时的藏地人对这些出家女众非常恭敬，称呼她们“觉姆”，这是对国王的母亲或姐妹的一种尊称。这种称呼一直

沿用至今，目前在藏地，人们对所有女性出家人都是这样称呼。

不仅是藏传佛教，整个佛教对待女性都很尊重，或者说跟对待男性是一样的。

总体而言，佛教中有关男女平等的教义，可以分三个层次——佛陀最初的教言、中期的教言、后期的教言，它们分别归属于早期佛教、中期佛教和后期佛教。尤其在中后期佛教中，男女平等的理念非常明显。

这三期佛教，也可以对应佛教的三乘——声闻乘、菩萨乘、密乘，而三乘涵盖了佛教的全部。

下面我们具体了解一下。

（一）早期佛教

早期佛教主要宣说了声闻乘法，其戒律中规定：出家众有男众和女众，在家众有男居士和女居士，佛陀的眷属为四众眷属。由此可知，不论是选择出家修行还是在家学佛，男众和女众都有平等的机会。

不过，有些人说：佛教对待男女并不平等，因为比丘戒有两百五十条，而比丘尼戒有三百四十八条。

这种说法并不合理。为什么呢？虽然针对比丘尼的戒条多一些，但并不代表是一种侮辱或轻视。就如同国家的法律，一个国家的法律条款繁多，反而是国家健全的标志，因为以此可以保证整个国家顺畅、稳定地运转；同样的，比丘尼的很多戒条其实是对她们的护持，比如没有同伴时不能独行、在某些场合不能打扮，这是针对女性特殊身份而做的一种保护——独行难以保障人身安全、过分打扮容易引发他人的贪爱。

很多人可能没有学过戒律，所以不很了解。其实真正观察就会发现，比丘尼的戒条没有丝毫对女众的轻蔑之意。

另外，不少人觉得小乘佛教里的“八敬法”是男女不平等的集中体现。这也有必要澄清一下。

“八敬法”是八条规范，要求出家女众尊重出家男众，比如比丘尼即使出家时间再长，也要对新出家比丘毕恭毕敬。为什么会有这种规定呢？在公元前 500 年左右的古印度，整个社会不太有男女平等的观念，那时佛陀如果直接以男女平

等的方式管理僧团、制定戒律，就会有悖于整个社会习惯。所以，为了随顺当时的社会状况，同时也是对个别女众的轻慢烦恼予以遮止等等，在有一定密意的情况下，才制定了“八敬法”。

佛教中还有一些教义也是这种情形——为随顺众生而施设，比如“我”本不存在，但是在个别场合，佛陀会说“我”存在；再比如恒常之法本来没有，但是在有的场合，佛陀也会说常法存在。

现在有些人习惯于用部分的观点或现象概括整个佛教，这其实不合理——在说明整体时，应当使用能代表整体的法，而不能以个别或部分的法以偏概全。这一道理，不仅适用于描述佛教，对其他宗教或世间学说，也同样适用。

另外，声闻乘的戒律，只是针对极少数出家人的，大多数人不用受持。

（二）中期佛教

佛教进入中期，被称为菩萨乘，其观点是：作为大乘菩萨，对待所有众生——男性和女性，乃至所有动物，都要一

视同仁、慈悲救度。这种平等观中，没有对男性或女性哪一者看得更轻或更重的倾向。

菩萨乘的戒律弘扬到人间时，分化为两大派系——龙猛菩萨的甚深见派与无著菩萨的广大行派。不论二者中的哪一派，都要求最初发菩提心、中间受持戒律，这对于男女修行人没有任何差别。而且菩萨戒的核心是利益众生，这方面男女修行人也要同等发挥作用。

在座的可能读过《华严经》，其中讲到善财童子参访五十三位善知识的故事，这些善知识中，有很多是以女性的身份弘扬佛法、广利有情的。

（三）后期佛教

佛教进入后期，主要摄集了佛陀晚年的教言，包括一些密乘续典，比如《时轮金刚》，这个续部不仅秉持男女平等的观点，而且着重讲述了如何发挥女性特有的智慧、悲心等方面的道理。

密乘最为主要的戒律是十四根本戒，十四根本戒中很重要的一条是“凡进入密乘者，不能诋毁女性”。由此可见对

女性的特殊尊重，因为并没有说“不能诋毁男性”，很多男众可能会觉得有点不公平。

早期佛教里虽然宣说了女身不净等内容，但同时也说男人的身体也不例外。而后期佛教中，尤其赞叹了女性的一些特殊功德，这些则是男性不一定具备的。



三、藏密中的女性成就者

在藏传佛教中，修行密法而成就的女性不胜枚举。

比如 11 世纪时，有一位叫玛吉拉准的女子。我曾看过她的传记，她从十几岁到九十八岁的人生，令人惊叹而感动。她的常随弟子有五千人，其中的十六位胜士以及一千两百六十三人获得了开悟。当时的藏地人口不是很多，她能摄受那么多人，而且让其中很多人取得出世间的证悟，确实非常了不起。

玛吉拉准创立了断法，这一教派一直延续至今。目前在藏地为主的很多地方，仍有许多人修持这个法门，修行的效果也非常好。

类似这样的女性成就者，在藏地还有很多。

去年我去哈佛大学做讲座，曾在间歇时去听一位女教授的课。她刚好在讲述 8 世纪中期藏地女性大修行人益西措嘉的传记，益西措嘉曾有过被人强暴的经历，但是这并没有让她失去生活的信心，依靠修行的力量，这次遭遇反而成为她新生活的开端，并且她对施害者生起悲悯，而并非心怀嗔恨——这一点，恐怕一般人难以做到。

当时在场的哈佛大学师生分析了她的心态，探讨了修行带来的利益，同时他们也举出美国西雅图以及尼泊尔发生的

类似事件，而事件中的受害女士都无法承受这种灾难，内心非常痛苦，甚至陷入绝望。

益西措嘉不仅自己拥有很高的修证，更重要的，她把莲花生大士的教言立成文字、编写目录，并且运用伏藏——一种出世间的超越方式——隐藏起来。由此使得大量密法精要得以保存，在后来的时代中利益众生。

今天东西方的学者和宗教人士，能够学到莲花生大士的经教，跟益西措嘉当年的努力密不可分，应当对她怀有深深的感恩。

另外，在佛教中，女性对成办超越的解脱也有巨大作用。从历史上看，像贝玛桑巴瓦，还有印度八十四位大成就者中的很多人，都是借助女性的殊胜智慧和方便而获得成就的。

我听说你们学校有教授在研究萨绕哈尊者（印度八十四大成就者之一）的道歌，这非常有意义。从历史资料看，萨绕哈尊者的卓越成就，跟某些特殊修法有不可分割的关系。

四、世间中的成功女性

太阳的暖热，月亮的清凉

站在世间角度看，男性与女性各有特点。民间有句话也说“男人如山，女人如水”，也就是说，男性一般比较刚强，有承担责任的力量；女性则比较温柔，给人带来关爱与温暖。所以，男性与女性可以互为补充。

有些女权主义者认为：“男人能做的事，女人也能做，所以在权力与地位上，女人要争取与男人平等。”我觉得，如果这种语言能够激发女性的能量，也是可以的，但是世人常说“女人以家为天下，男人以天下为家”——女性大多是网状思维模式，更加关注身边的生活；而男性在宏观方面更有谋划，担当领导或者起独特的作用，比较合适。

因此，男性与女性各有所长，应当在各自的位置上发挥独特的力量，如同太阳有太阳的光芒，给万物带来暖热和能量；而月亮有月亮的光亮，给世界带来清凉和宁静。总之，世上的每个人，所做的事情、所起的作用，不一定完全相同。

慈爱的秉性

在一些大型会议，诸如国家元首聚会上，参会者往往大多是男性，这总是让我不禁想起“一个成功男人的背后，必定有一个伟大的女人”这句话。确实是这样的，这些成功的男性之所以有今天的地位与荣耀，背后都有不同的女人在默默支持着。

实际上，女性在付出慈爱方面有种与生俱来的秉性，比如大家一起吃饭，女性一般会很敏感地关照周围人，细心照顾他们。而且世上的大多数人，从小感受最多的就是母亲的爱。

这次我乘飞机从澳洲到美国，又到加拿大，这期间有十几个小时的夜间飞行。当时我看到一对非洲夫妇抱着一个孩子，那个孩子不是很乖，只要抱着的人坐下来，他就开始哭闹。刚开始那个父亲也帮忙抱孩子，但是到了后半夜他睡着了，母亲就一直抱着，站了一夜。

接近到美国时，我跟身边人说：“其实这个母亲很可怜的，为了孩子，她一夜没睡，而且一直站着。”

不仅是这位母亲，其他很多家庭中的母亲，可能都是对孩子付出最多的人——为了孩子，母亲愿意挨饿，愿意受累，只要孩子健康、快乐。

以我为例，小时的经济条件不是很好，很少有好的食物，而一旦有些好吃的，我的母亲都会分给孩子们，分给家人，而她自己常常忍受饥饿。有时家里来了客人，她也愿意把食物拿给他们享用，而她自己或者空着肚子，或者随便应付。

现在很多人的生活不一定那么贫乏，但是一家之中，母亲对孩子的慈爱永远不会改变。因此每一个得受过母爱的人，都要深深感念这份慈恩。

佛经中也特别赞叹母爱，比如讲到菩萨应度化众生时，会说“度化老母有情”，并没有说“度化老父有情”，这个不知道你们能接受吗?

令世人钦佩的女性

女性中也有很多人，做出了令世人瞩目的大事。

以政界而言，像维多利亚女王，一方面对家人非常包容和关爱，另一方面统治英国长达六十四年，成为当时英国的象征。

在科学领域，比如居里夫人，曾两度荣获诺贝尔奖。在第一次获得诺贝尔物理学奖后，居里夫人遭遇了一些不幸，但她并没有因此消沉，而是坚强地站起来，继续为科学做出奉献，这非常难得。

在慈善方面，特蕾莎修女对苦难者平等付出爱，这种大爱令世界折服，她也因此获得诺贝尔和平奖。

不仅很多世间女性的成就令人钦佩，在出世间，女性也越来越发挥杰出的作用，比如佛教团体中，弘扬佛法的女性越来越多，而且越来越具有智慧和慈悲。

这种现象在佛经中曾有授记。佛陀涅槃前宣说了一部《法灭尽经》，其中讲：正法将灭之时，女人非常精进，常常修持功德；而男子懈怠傲慢，不肯遵循法语，眼视出家僧人，如同见到粪土一般，不起丝毫信心。

根据这个授记，在末法时代，女性在修行佛法方面也会表现出特殊的力量。

五、内在美，更值得追求

每个人都追求美好，女性也不例外，而且很多女性钟情于外在美，这当然无可厚非。不过，外在美只是眼识所见的外相，不能算作真正的美。真正的美是什么呢？应该是内在的美，诸如善良的心地、包容的品格。

因此，很多女性如果能更加注重内在美，那么不仅自己会越来越快乐，也可以使得自己的家庭更加温暖、幸福，乃至对整个世界的和谐，都会带来微妙的影响。如此一来，女性的美就不仅局限在个人的外相上，而是渗透到家庭、社会，乃至世界的祥和中。

从另一个角度看，生活并非平面，而是立体的，需要很多面的美来装点，因此，追求内在美，对于包括女性在内的所有人，都很有必要。

加拿大麦吉尔大学问答

『 *2014*年 *11*月 *05*日 』

（一）问：佛教戒律对出家男众与出家女众的规定，有哪些异同？

答：佛教戒律有不同流派，藏地盛行的是一切有部律。其所依经典中有一部《毗奈耶经》，这其中对男众出家前的心态、出家时如何受戒、之后如何守戒，以及最后依戒获得解脱，进行了清楚讲述；另一方面，也介绍了出家女众最初如何得戒、之后如何守戒，以及如何令戒律增上等。

从这些内容来看，出家男女众的行持有很多共同点，比如出家的发心都是出离心——希求从轮回中获得解脱，而并非追求自我享受，之后都要清净守护相应的戒条。至于二者的不同点，如果要介绍，可能需要很长时间，这在《毗奈耶经》中有具体阐述。

一切有部戒律的主要弘扬者是功德光和释迦光，他们分别造了《戒律根本论》和《戒律三百颂》，对于出家男女众戒律方面的行止，做了进一步解释。

汉传佛教学修的戒律，是传承于声闻十八部的另一派系，跟一切有部有所不同，其中对出家男女众的规定，也是既有相同处，也有不同点。



（二）**问**：能否介绍一下慈悲心与菩提心?

答：慈悲心，包含“慈”与“悲”两个层面：慈是给予众生安乐，悲是拔除众生痛苦。对此，佛教《大智度论》中说，一方面愿众生获得快乐，一方面愿众生远离痛苦。不过，慈与悲也有相同之处。

按照弥勒菩萨的教言，有些人天生就有慈悲心，而有些人是通过后天的教育，慢慢培养出这种善心。

慈悲心可以引发菩提心——一种更高层次的善心，是希望所有众生获得觉悟、通达万法真相的发心。

菩提心的功德非常巨大，因此一旦生起后，就应当努力护持，常常思维它的重要性，依种种方便不断稳固它。

（三）**问**：作为父母，如何培养孩子的慈悲心？同时我的女儿想问上师：“怎么可以快一点成佛？”

答：在此世间，有一种精神珍宝永远不会过期，而且价值连城，其价值远远超过金钱、地位等外在事物，这个珍宝就是慈悲心。

如何把慈悲心传递给下一代呢？关键是家庭要引起重视，如果父母认识到慈悲心的重要性，自然就会通过各种途径对孩子传播这种理念。

而且父母自己应以身作则，提升自己的慈悲心，这对孩子会有很大的教育作用——也许效果是立竿见影的，也许不会马上见效，但不管怎样，一定会有潜移默化的影响。

比如很多人说自己的爷爷、奶奶是个善人，那么这些老人即便没有劝说子孙行善，但是他们言行中流露出的善良，自然会对晚辈有种润物细无声的教化，而这种教育给人的影响尤为深刻。

关心下一代确实很重要。不知道加拿大是怎样的情形，在中国，孩子大多数时间待在学校里，跟父母相处的时间少之又少，而学校不一定灌输慈悲的理念，因此父母有责任多花些精力，运用各种方法对孩子进行爱心教育。

第二个是你女儿的问题，想要成佛就要具备永不改变的信心，以及持之以恒的修行。但是能不能很快，就看你的精进了，因为成佛是个大工程。

（四）**问**：佛教中讲有些清净刹土中没有女性，这是否是对女性的歧视？还有，个别男众出家道场不允许女众进入，这是否也不太公平？

答：佛教中确实讲有些清净刹土中没有女性，但这并非对女性的歧视，因为佛经中介绍的清净刹土数不胜数，虽然有的刹土中没有女众，但也有的刹土是女众的世界，比如邬金刹土就以空行母居多，除极个别大成就者之外，很少有男众。

所以，对佛教的教义要全面理解，比如对早期、中期、晚期的佛教经典都进行研究后，才可能把握佛教的全貌。

至于个别男众出家道场不允许女众进入，也并非一种不公平，因为有些女众道场也不允许男众进入，这种情况在汉地存在，在国外可能也有。这其实是护持修行人净戒的一种需要。

在世间也有类似的情形，比如有些女子学校不允许男子进去。甚至我去监狱讲课时，也发现有些男子监狱禁止女子进入，女子监狱也要求男士止步，除了特殊身份的人员。

所以，世上的事林林总总，其中的个别事物并不能代表全局。

当然，在佛教、基督教、伊斯兰教以及其他宗教中，确实个别修行和仪式只对某类群体开放，但这是有其历史原因的，对此我们不应草率地妄下定论，而应以开明的智慧进行观察和了解，这样对宗教有意义，对人类文化更有意义。

我经常想，进入 21 世纪，一方面世界变得更加开放，人们可以接触东西方的各种文化，另一方面我们都有自己的传统文化，如果这些文化到我们这代人手中就断失了，没有传继下去，那我们就成了历史的罪人。所以，每个人都有责任继承本民族的传统文化——这是祖辈留下的精神财富。

（五）**问**：如今很多汉族出家、在家众去藏地学习藏传佛教，是否也有藏族人去汉地学习汉传佛教?

答：大家都知道，藏传佛教和汉传佛教是两个不同的流派，而汉传佛教的历史比藏传佛教更为久远。

不可否认的是，汉传佛教不太具备藏传佛教的学法传承——一代一代口耳相传的传统，也许有，但是也比较罕见。所以在今天的汉地，虽然能看到为数众多的寺院，以及烧香、拜佛的行为，但是系统学习的风气，除了极个别佛学院以外，在一般的寺院里比较少见。

由于这些原因，很多汉地出家、在家众，千里迢迢来到藏地求学。而进入藏地佛学院后，他们既学习藏传佛教的经论，也学习汉传佛教的典籍。

作为藏族人，虽然也去了解汉传佛教，但是特意到汉地求法的情形不太常见，因为像《金刚经》《妙法莲华经》等，在藏文《大藏经》中也完好地保存着，而且藏地拥有比较完整的传承，再者，这些属于显宗的教法，不是很难通达。

所以，现在主要是一些汉族人到藏地求学，这其中有历史原因，也有一些传统的原因。

（六）**问**：我是一个简单的人，生活安排得很简单。但人类是复杂的，每当我修到一定境界时，就会遇到一些恶意攻击，该怎么消除这种逆缘？

答：爱因斯坦曾说：“简单淳朴的生活，无论在身体上，还是精神上，对每个人都是有益的。”

你刚才说你是个简单的人，这很好的——简单的饮食穿着，简单的生活起居，不会给自己造成大的压力；相反，如果生活标准定得很高，就会背负重担，如同跳高运动员，如果追求的目标很高，就会因难以达到而压力重重。

所以，过简单的生活，对普通人非常有必要。

当然，这个世间是复杂的。不过，这对一个简单的人，应该是无利无害的，即使出现一些逆缘，你也可以尽量息事宁人，用一些方法把它化为乌有。其实很多逆缘是自己的心态造成的，如果不把它当回事，它就会慢慢消失。

所以，你说你是一个简单的人，那就用简单的心态面对逆缘——把它当作简单的事，这样它会以简单的方式消失。

主持人：

很遗憾，我们的时间到了。感谢堪布莅临麦吉尔大学，您的精彩开示对我们太重要了，谢谢！